Cocina
de otoño

por MARÍA JESÚS GIL DE ANTUÑANO



SEMANA

FASCÍCULO

1

SEMANA, Nº 3.479

Cocina
de otoño



Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA



Raciones 4
Tiempo 45min.
Calorías 230

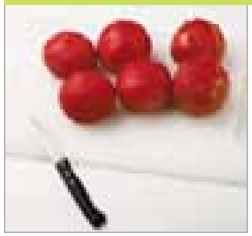
Crema de tomate a la albahaca

INGREDIENTES

- 1 kg. de tomates rojos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 puerro
- 1 patata
- un puñado de arroz
- 8 cucharadas de nata líquida
- sal • pimienta
- 1 cucharada de azúcar
- unas hojas de albahaca

Sabías que...
El tomate ayuda a eliminar toxinas, y reduce el ácido úrico y el colesterol. El licopeno, que le da color rojo, tiene efectos antioxidantes, antitumorales y rejuvenecedores. Tiene vitaminas C y A buenas para la piel, las mucosas, la visión y resistencia ante las infecciones, además de B, PP y K. Contiene fósforo, hierro, calcio, magnesio, cinc, cobre y potasio.

PASO A PASO





1 **Lavar los tomates,** cortar la piel en forma de cruz en la zona opuesta a donde se inserta el tallo y escaldarlos 1 minuto en agua hirviendo. Sacarlos, escurrirlos y pelarlos en cuanto se puedan tocar con la mano.

2 **Ponerlos** en la olla a presión junto con el puerro y la patata limpios y en trozos, el arroz, el azúcar, la albahaca, un poco de sal y pimienta. Cubrir de agua, tapar la olla y, cuando adquiera presión, bajar el fuego y cocer 20 minutos.



3 **Retirar la olla** y dejar que pierda presión, abrirla y pasar la sopa por la trituradora y después por el chino. Añadir la mantequilla y por último la nata líquida. Servir muy caliente.



Raciones 4
Tiempo 45min.
Calorías 350

Borrajas y vinagreta de avellana

INGREDIENTES

- 1 kg. de borrajas
- 9 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 12 avellanas
- 1 zanahoria
- 2 chalotas
- 1 trufa • sal
- pimienta recién molida
- Patatas nuevas pequeñas

Sabías que...
La borraja es baja en calorías, y por lo tanto recomendada en regímenes de adelgazamiento. Es rica en vitaminas, especialmente en las hidrosolubles del grupo B. Contiene minerales en proporción considerable, sobre todo magnesio y potasio, por lo que es interesante en regímenes reguladores de la hipertensión.

PASO A PASO





1 **Limpiar** las borrajas suprimiendo los restos de hojas y frotándolas con un estropajo verde o con el cuchillo. Lavarlas y cocerlas en agua hirviendo con sal y 2 cucharadas de aceite durante 15 minutos o hasta que estén tiernas.

2 **Escurrirlas** sobre un paño. Pelar y picar las chalotas y la zanahoria finas, cortar la trufa en dados diminutos y picar las avellanas. Mezclar el resto del aceite con el vinagre, sal y pimienta, añadir las avellanas, la trufa, la zanahoria y la chalota.



3 **Rociar** las borrajas templadas con unas cucharadas de la vinagreta, templada también, y servir el resto en salsera aparte. Acompañar las borrajas con patatas cocidas con piel y peladas después.



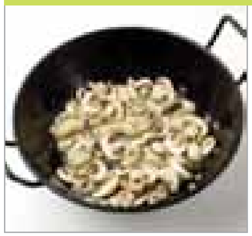
Raciones
4
Tiempo
45min.
Calorías
300

Huevos a la cazadora

INGREDIENTES

- 4-8 huevos según tamaño
- 100 gr. de jamón serrano
- 200 gr. de champiñones fileteados
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- una pizca de mantequilla

PASO A PASO





1 **Calentar** el aceite y freír la cebolla y el ajo picados, hasta que empiecen a tomar color. Añadir los champiñones fileteados, sazonarlos y dejar que se rehoguen a fuego lento hasta que desaparezca el agua de vegetación que sueltan.

2 **Cortar** el jamón en dados y añadirlo al champiñón, darle unas vueltas sobre el fuego hasta que cambie de color y repartir la preparación en cuatro cazuelitas de huevos al plato. Cascar uno o dos huevos en cada una, según el tamaño.



3 **Colocar** trocitos de mantequilla por encima, tapar con papel las cazuelas y hacerlas en el horno a 180º C, unos 15-20 minutos o hasta que se cuajen, con cuidado de que no se pongan duras las yemas.

Sabías que...

Los huevos son un producto de alto contenido proteico, con la particularidad de su elevado valor digestivo y biológico por su equilibrio en los aminoácidos esenciales. Tienen también caroteno y vitaminas A, D, E y K. Su consumo es muy recomendable en una proporción de 5-6 unidades semanales.



Raciones
4
Tiempo
30min.
Calorías
320

Tagliatelle con guindilla

INGREDIENTES

- 250 gr. de tagliatelle
- 2 pastillas de caldo de carne desmenuzadas
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla (optativo)
- 2 cucharadas de aceite
- 2 yemas de huevo

PASO A PASO





1 **Cocer** los tagliatelle en abundante agua hirviendo sin sal durante 8 minutos y escurrirlos. Cortar los dientes de ajo en láminas y la guindilla en aros.

2 **Calentar** el aceite en una sartén grande y dorar las láminas de ajo y los aros de guindilla, añadir los tagliatelle, rehogarlos y separarlos del fuego.



3 **Espolvorearlos** con las pastillas de caldo y rehogarlos de nuevo. Añadir las yemas y mover cuidando de que no se cuajen, servir recién hechos.

Sabías que...

Las pastas se elaboran con harina de trigo duro que es muy rica en hidratos de carbono compuestos y por lo tanto están muy indicadas en la dieta mediterránea. Son ricas en calorías y fibra y constituyen una excelente base para ser enriquecida con otros productos. El aceite de oliva virgen le proporciona sabor y aporta ácidos grasos insaturados.



Raciones
4
Tiempo
40min.
Calorías
300

Almejas a la marinera con arroz

INGREDIENTES

- ½ kg. de almejas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- perejil
- la punta de 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón (mitad dulce mitad picante)
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada rasa de harina
- 1 vaso de agua
- Arroz blanco para acompañar

Sabías que...
Las almejas y en general todos los moluscos son ricas en minerales. Aportan un interesante nivel de yodo, cobre, cobalto y magnesio y su proteína es muy digestible. El arroz, que es rico en hidratos de carbono, tiene la particularidad de absorber los sabores nobles del acompañamiento.

PASO A PASO



1 **Picar** muy finos la cebolla, el ajo y el perejil. Calentar el aceite en una cacerola o en una sartén de dos asas que se pueda tapar, y freír la cebolla, el ajo y el perejil hasta que empiecen a tomar color.



2 **Rehogar** la harina y dejar que se haga sin tostarse. Añadir fuera del fuego el pimentón con cuidado de que no se queme, regar con el vino y añadir el laurel, el agua y sazonar. Mover y dejar cocer 15 minutos.



3 **Lavar,** escurrir las almejas y añadirlas a la salsa anterior y mover. Tapar la cacerola y dejar que se abran al fuego. Rectificar el punto de sal, mover y añadir algo de agua, si fuera necesario.



Raciones
4
Tiempo
40min.
Calorías
850

Lomo de cerdo al cava

INGREDIENTES

- 1 kg. de lomo de cerdo
- 1 kg. de puerros
- 8 cucharadas de aceite
- 1 benjamín de cava
- 8 cucharadas de nata líquida
- 1 cucharada de mostaza a la antigua
- sal
- pimienta
- Servir con manzanas salteadas en mantequilla

Sabías que...
La carne de cerdo es muy rica en proteínas, y aunque generalmente también lo es en grasa, en el caso del lomo la proporción es pequeña, por lo que es posible incrementar el sabor con la salsa cremosa de nata. Tiene un alto contenido en las vitaminas del grupo B y en minerales.

PASO A PASO



1 **Salpimentar** el lomo y dorarlo en una cazuela con el aceite caliente. No darle la vuelta de un lado hasta que no esté caramelizada la superficie en contacto con el aceite.



2 **Rehogar** encima los puerros limpios y en trozos, sin que lleguen a dorarse, unos 10 minutos. Añadir el cava, tapar la cazuela y cocer tapado unos 40 minutos.



3 **Comprobar** que el lomo está tierno, sacarlo, triturar la salsa y añadir la nata, dar unos hervores hasta obtener una salsa cremosa, comprobar el punto y añadir la mostaza.



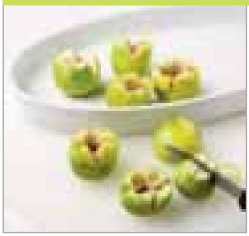
Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	300

Higos al horno

INGREDIENTES

- 8-12 higos frescos grandes y maduros
- 6 cucharadas de miel
- la ralladura de 2 naranjas
- 2 cucharadas de Cointreau o de Grand Marnier
- 2 yogures griegos
- mantequilla para engrasar la fuente

PASO A PASO





1 **Lavar** los higos, cortarles el rabo y hacer un corte en forma de cruz en la zona del rabo. Colocarlos en una fuente de horno engrasada con mantequilla de forma que queden de pie y que se abran como flores.

2 **Poner** en el interior de cada uno, 1 ó ½ cucharada de miel, un poco de ralladura de naranja y 1 cucharadita de licor. Tapar la fuente con papel de plata e introducirlos en el horno fuerte 15 minutos.



3 **Batir** los yogures con un tenedor para que resulte una crema y mezclar con el jugo que soltaron los higos en el fondo de la fuente. Si es necesario, añadir algo de azúcar y servir con los higos, frío o caliente.

Sabías que...

Da lo mismo emplear higos que brevas, lo importante es que, estando maduros, tengan suficiente consistencia para que no se deshagan en el horno. Los higos son muy ricos en vitaminas y minerales y bajos en calorías, aunque su dulzura pudiese hacer pensar otra cosa. Las enzimas de la miel dan un toque ecológico a esta receta.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

Cocina de otoño

FASCÍCULO 2
SEMANA, Nº 3.480



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30min.	225

Sopa al curry con bacon

INGREDIENTES
- 2 cebollas grandes
- ¾ l. de caldo de pollo
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de Maizena
- 2 yemas de huevo
- 8 cucharadas de nata líquida
- 1 manzana, un chorreón de zumo de limón
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- dados de bacon para acompañar

Sabías que...
Una sopa de gran interés nutricional por su aporte de oligoelementos, las vitaminas hidrosolubles (C y todas las del grupo B) y liposolubles (A, D, E, y K) y en minerales (calcio, fósforo, hierro, cobalto y potasio), y además tiene fibra.

PASO A PASO



1 **Freír la cebolla** picada en el aceite hasta que empiece a dorarse, agregar el caldo y el curry, hervir e incorporar la Maizena disuelta en un poco de agua.



2 **Cocer** durante 8 minutos. Batir las yemas de huevo con la nata hasta que estén cremosas y añadir a la sopa caliente fuera del fuego.



3 **Incorporar** la manzana en trozos y triturarla hasta que quede una crema fina, salpimentar y añadir el zumo. Calentar sin hervir y servir con el bacon frito.



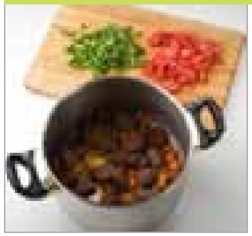
Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
690

Patatas a la asturiana

INGREDIENTES
- 1 Kg. de patatas
- ¼ Kg. de carne
- 2 pimientos verdes
- ¼ Kg. de guisantes
- ¼ Kg. de zanahorias
- 100 gr. de chorizo
- 1 cebolla
- ½ Kg. de tomates
- 1 vaso de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de pimentón
- sal

Sabías que...
Las patatas aportan hidratos de carbono y minerales como calcio, que interviene en la formación de huesos, dientes, músculos, en la trasmisión del impulso nervioso y en la coagulación de la sangre; yodo, que es indispensable para el funcionamiento de la glándula tiroides; y magnesio y potasio, para regular la tensión arterial.

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite y freír la carne cortada en trozos. Rehogar encima la cebolla picada, las zanahorias cortadas en dados, el diente de ajo picado y el chorizo en rodajas. Añadir los pimientos limpios y en trocitos y los tomates picados sin piel.



2 **Rehogar,** regar con el vino y dejar consumir a fuego lento 30 minutos. Añadir las patatas peladas y en trozos y los guisantes. Espolvorear con el pimentón, mezclar y cubrir con agua, sazonar con sal y dejar cocer lentamente una ½ hora.



3 **Cuando** todo esté tierno, comprobar el punto de sazón. Durante la cocción, conviene mover en vaivén, para que las patatas suelten la fécula que contienen, que es la que va a engordar el caldo.



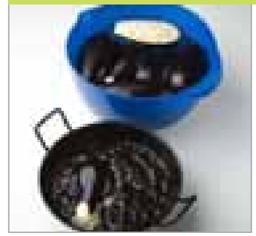
Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
290

Berenjenas sicilianas

INGREDIENTES
- 4 berenjenas de tamaño medio e iguales
- 1 pimiento verde mediano
- 1 cebolla mediana
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de orégano
- 150 gr. de queso mozzarella rallado
- 50 gr. de queso parmesano rallado
- sal • pimienta
- aceite para freír

Sabías que...
La berenjena tiene un valor energético bajo, con pocas calorías que la hacen indicada para adelgazar. Su escaso contenido en proteínas queda compensado con los quesos. No contiene lípidos, aunque toman mucho aceite al freírlas y hay que escurrirlas.

PASO A PASO



1 **Cortar** por la mitad las berenjenas. Hacer unos cortes en la pulpa para que se frían por dentro, remojarlas en agua con sal ½ hora. Escurrirlas, secarlas y freírlas, primero boca abajo y luego por la parte de la piel.



2 **Sacar** la pulpa con una cucharilla, sin romper las cáscaras. Freír el pimiento y la cebolla picados, añadir la pulpa de las berenjenas, el tomate, el orégano, la mozzarella y el parmesano, sazonar con sal y pimienta.



3 **Rellenar** con la preparación, colocar por encima la mozzarella sobrante y gratinar ½ hora. Se pueden preparar con tiempo y gratinar al servir. Hay que tener cuidado con el exceso de grasa, porque el queso suelta mucha.



Raciones
6
Tiempo
1¼h.
Calorías
500

Quiche de calabacines y gambas

INGREDIENTES

- 1 base de masa quebrada congelada
- 1 cebolla
- 1 calabacín grande
- 300 gr. de gambas peladas
- 4 huevos
- 1 vaso de nata líquida
- 3 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

Sabías que...

El calabacín es una hortaliza muy digestible con escaso contenido en proteínas que quedan compensadas con las de las gambas y los huevos, de muy alto valor biológico. El calabacín contiene calcio y potasio. Tiene propiedades diuréticas y está muy recomendado en dietas de adelgazamiento.

PASO A PASO



1 **Freír** la cebolla picada en el aceite, añadir el calabacín en dados y saltearlo hasta que pierda el líquido de vegetación (en el m.o. 10 minutos al 100%). Batir los huevos con la nata, añadir el refrito de calabacín-cebolla y sazonar.



2 **Forrar** un molde de 26 cm. de diámetro con la masa quebrada, pinchar el fondo, cubrirla con un papel, poner encima unas legumbres y cocerla 20 minutos a 175º C. Colocar las gambas en el fondo de la tartaleta, reservando algunas.



3 **Verter** la mezcla de huevos-nata-calabacín-cebolla y cocer en el horno 35-40 min. a 200ºC, al final poner el resto de las gambas por encima. Pinchar en el centro para comprobar si está hecha, sacarla y desmoldarla.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
700

Arroz con champiñones

INGREDIENTES

- 4 tacitas moka de arroz
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite • sal

Salsa:

- ½ Kg. de champiñón
- 100 gr. de bacon
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- un chorreón de zumo de limón
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de leche
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal • pimienta

Sabías que...

El arroz de grano color blanco, es más pobre en vitaminas y proteínas que el integral. Los champiñones tampoco son de un alto valor energético. El contenido de hidratos de carbono complejos de este plato le hace muy recomendado. El alto contenido en potasio regula el balance hídrico del organismo.

PASO A PASO



1 **Cocer** el arroz en abundante agua hirviendo con sal, durante 18 minutos y escurrirlo. Freír el diente de ajo entero en el aceite, sacarlo y rehogar el arroz. Llenar un molde de corona y guardarlo en el horno apagado, pero templado.



2 **Limpiar** los champiñones, lavarlos, escurrirlos y rociarlos con zumo de limón, cortarlos en cuadraditos. Calentar el aceite en una sartén y freír el bacón en dados, el ajo y la cebolla picados, añadir los champiñones y rehogarlos.



3 **Cuando** se consuma el agua, sazonar, con sal y pimienta, espolvorear la harina, rehogarla y verter la leche hirviendo. Cocer unos 5 minutos, moviendo sin parar, añadir la nata y comprobar el punto. Servir con el arroz.



Raciones
4
Tiempo
45min.
Calorías
550

Sardinas a la LLauna

INGREDIENTES
- 16 sardinas grandes
- 8 tomates maduros
- 6 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- unas ramitas de perejil
- pan rallado
- harina
- sal
- una pizca de azúcar
- aceite para freír las sardinas

PASO A PASO



1 **Freír** dos dientes de ajo picados, añadir los tomates pelados y cortados y freír hasta que hayan perdido el agua. Añadir un cucharón de agua y dejar cocer más, para que el tomate pierda la acidez.



2 **Sazonar** con sal y azúcar y ponerla en una besuguera. Limpiar las sardinas, sazonarlas, enharinarlas, freírlas y ponerlas sobre la salsa de tomate. Unir el resto del ajo y perejil picados con el pan rallado.



3 **Espolvorear** las sardinas con el picadillo de ajo-perejil-pan, rociarlas con un hilillo de aceite e introducir en el horno, con el gratinador 4-5 min. a 200º C. Comprobar que están hechas sin pasarse de punto y servirlas.

Sabías que...
Las sardinas son ricas en ácidos grasos poliinsaturados, sobre todo omega 3 y en proteínas de calidad al contener los aminoácidos esenciales. Poseen vitamina A, D y E (antioxidante). También las del grupo B. Entre sus aminoácidos destaca la riqueza en lisina, necesaria para el crecimiento. Sus minerales, sodio, calcio, potasio y yodo, facilitan las funciones del metabolismo.



Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
700

Pollo a la antillana

INGREDIENTES
- 1 pollo de campo en trozos
- 4 cebollas
- 2 plátanos algo verdes
- 1 guindilla
- 10 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 limones verdes
- 1 limón amarillo
- 1 vaina de vainilla
- 1 cucharada de mantequilla
- sal
- pimienta recién molida

PASO A PASO



1 **Abrir** la vainilla, reservar parte y mezclar los granos y la otra mitad con el zumo de los limones verdes. Mezclar el zumo de limón amarillo con el resto de vainilla, la guindilla, 2 cucharadas de aceite y sal. Verter sobre el pollo y macerar 1 hora.



2 **Escurrir** el pollo y dorarlo en una sartén a fuego medio en el resto de aceite, 5-10 minutos, según las piezas. Echar el aceite sobrante de freír el pollo en una cazuela y estofar las cebollas peladas y en aros con la cazuela tapada y a fuego lento.



3 **Tras** 15 min. añadir los dienes de ajo, el pollo frito, la marinada, 1 vaso de agua y la vainilla reservada. Tapar y cocer 1 hora. Cortar plátanos, rociar con zumo de limón y dorar en mantequilla, servir de guarnición.

Sabías que...
El pollo es una fuente de proteínas fáciles de digerir, y con un bajo contenido en calorías. Si se separa la piel que es la zona donde se acumula la grasa, se disminuyen las calorías notablemente y es un plato muy recomendado en regímenes de adelgazamiento, con la particularidad de que su contenido proteico es alto. Posee calcio, hierro, magnesio, sodio y potasio.



Raciones	Tiempo	Calorías
6-8	2 h.	500

Compota de membrillos

INGREDIENTES

- 1,200 Kg. de membrillos
- 1 palo de canela
- unos 800 gr. de azúcar
- 4 yogures griegos
- 4 cucharadas de azúcar

PASO A PASO





1 **Cocer** los membrillos enteros con agua y el palo de canela 30 minutos. Escurrir, pelar y cortar en dados. Pesar la pulpa, ponerla en una cazuela y añadir 800 gr. de azúcar por cada kilo de fruta cocida y escurrida.

2 **Cocer** hasta que la fruta esté blanda y el azúcar fundido, unos 45 minutos. Poner la compota de membrillo en las copas y servir regada con la crema de yogur y adornada con menta fresca.



3 **Crema:** Batir los yogures con el azúcar. Esta compota está mejor templada, pero la crema se debe verter sobre ella al servirla. Los membrillos así son para tomar en un plazo breve.

Sabías que...

El membrillo aporta pocas calorías y tiene mucha fibra. Contiene magnesio, que facilita el buen funcionamiento muscular, potasio, que regula el balance hídrico. Tiene un alto contenido en vitamina C y un nivel considerable en las vitaminas del grupo B.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA

FASCÍCULO 3

SEMANA, Nº 3.481



Ensalada árabe con granada

Raciones	Tiempo	Calorías
4	20min.	400

INGREDIENTES

- 1 escarola
- 1 granada
- 8 dátiles
- 1 naranja
- 1 melocotón
- 1 zanahoria

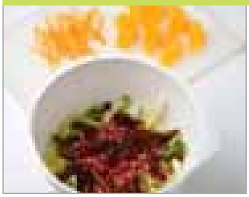
Aliño:

- 1 cucharada de azúcar
- el zumo de 1 limón (ó 3 cucharadas de vinagre de vino blanco)
- 9 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

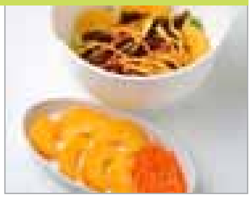
Sabías que...

La granada es astringente y el dátil tiene vitaminas A, B, C y D, y mucho potasio, hierro, calcio y fósforo. Eso, unido a la fibra, minerales, carotenos y clorofila de los otros elementos, hacen de esta ensalada un plato muy saludable. El aceite de oliva nos da ácidos grasos insaturados.

PASO A PASO



1 **Lavar,** centrifugar y cortar la escarola, colocarla en ensaladera y mezclarla con los dátiles sin hueso y los granos de la granada. Pelar la naranja y cortarla en gajos a lo vivo, y la piel lavada en tiritas.



2 **Lavar** y cortar el melocotón en gajos y la zanahoria limpia en juliana y mezclar todo con la escarola, la granada y los dátiles. En el momento de servir, rociar la ensalada con el aliño.



3 **Aliño:** Disolver en un bol el azúcar en el vinagre o el zumo de limón (los árabes aliñan con zumo de limón), la sal y la pimienta. Cuando se disuelva añadir el aceite y emulsionar.



Lentejas a la crema de puerros

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	800

INGREDIENTES
- 350 gr. de lentejas
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 clavos
- 5 granos de pimienta
- sal
- 1 ramito de hierbas

Refrito:
- 1 kg. de puerros
- ½ cebolla
- 150 gr. de bacon
- 6 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de nata líquida
- 70 gr. de queso rallado

Sabías que...

Las lentejas son una magnífica fuente de proteínas vegetales que nos aportan aminoácidos esenciales. Contienen fibra, buena para el intestino; calcio, fundamental en el metabolismo óseo y en la contracción muscular; hierro; cinc, que es antioxidante y ácido fólico, que previene la espina bífida en los fetos.

PASO A PASO



1 **Cocer** las lentejas cubiertas de agua fría con la cebolla con los clavos pinchados, el diente de ajo sin pelar, la pimienta y el ramito de hierbas, durante 40 minutos. Sazonar con sal al final de la cocción.



2 **Refrito:** Picar muy fina la cebolla y estofarla en el aceite junto con el bacon en trocitos. Añadir los puerros limpios y cortados en ruedas y en cuanto se agachen, añadir 1 vaso del caldo de las lentejas.



3 **Incorporar** el queso rallado y la nata, mezclar con las lentejas, que deben estar algo caldosas, rectificar el punto de sazón y dar unos hervores. Servir las lentejas muy calientes, espolvoreadas de perejil.



Pimientos rellenos de bonito

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	550

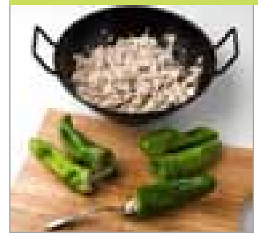
INGREDIENTES
- 8 pimientos pequeños
- ½ kg. de bonito fresco o atún
- 4 cucharadas de bechamel
- harina y huevo para rebozar
- aceite para freír los pimientos

Salsa:
- 1 chalota (ó 1/2 cebolla y 1 diente de ajo)
- 4 cucharadas de aceite
- 2 de azúcar
- 4 de brandy
- 4 de oporto
- 4 de jerez
- 4 cucharadas de bechamel
- sal
- pimienta negra
- una pizca de romero picado fino

Sabías que...

Los pimientos verdes tienen un interesante valor dietético por contener minerales y vitaminas del grupo B, además de carotenos y vitamina C. El atún es rico en proteínas muy equilibradas en su composición y en ácidos grasos insaturados entre los que destacan los Omega 3 para prevenir los problemas cardiocirculatorios.

PASO A PASO



1 **Lavar** los pimientos, suprimir el tallo y las semillas. Desmigar el bonito limpio, sin pieles ni espinas y rehogarlo en la sartén con una pizca de aceite, añadir la bechamel y mezclar. Enfriar la mezcla y rellenar los pimientos.



2 **Rebozarlos** con harina y huevo, freírlos muy despacio para que se hagan y reservarlos. **Salsa:** Estofar la chalota (o media cebolla y un diente de ajo) picada muy fina, en el aceite con el azúcar, hasta que tomen color dorado oscuro.



3 **Regar** con el brandy, el oporto y el jerez, por éste orden, cocer para que se reduzca y añadir la bechamel. Sazonar con sal, pimienta y el romero, cocer unos minutos e incorporar los pimientos, dar unos hervores y servir.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 600

Arroz con bacalao

INGREDIENTES
- 200 gr. de bacalao
- ½ Kg. de patatas
- 4 tacitas moka de arroz de grano medio
- 2 cucharadas de tomate frito
- 4 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- unas hebras de azafrán
- 1 cucharada de pimentón
- 4 ramitas de perejil
- 1 l. de agua o caldo
- sal

Sabías que...
En este plato se unen las cualidades propias del arroz (riqueza en hidratos de carbono complejos y fácil digestibilidad), con las del bacalao, muy rico en proteínas, en minerales y en algunas vitaminas del grupo B. El resultado es un plato sano, digestible y sabroso, muy adaptado a nuestra tradicional dieta mediterránea.

PASO A PASO





1 **Asar** el bacalao, sin remojar, a la llama o sobre la placa, quitarle piel y espinas y desmenuzarlo. Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas y freírlas en el aceite, con el ajo picado hasta que estén doradas.

2 **Añadir** el tomate frito, rehogar encima el bacalao y espolvorear con el pimentón, mover e incorporar el arroz, rehogarlo y añadir el agua o el caldo hirviendo



3 **Sazonar** con sal y las hebras de azafrán y cuando rompa a hervir de nuevo, rectificar el punto. Cocer 18 minutos, espolvorearlo con perejil picado, reposar unos minutos y servir.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 450

Huevos encapotados

INGREDIENTES
- 4 huevos
- ½ l. de leche
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal
- pimienta
- unas ralladuras de nuez moscada
- 1 huevo y pan rallado para hacer el rebozo
- aceite para freír

Sabías que...
El huevo es necesario en una dieta equilibrada en la que es conveniente tomar al menos 5 unidades semanales, por su riqueza en proteínas de alto valor biológico y en grasas. La bechamel aporta los hidratos de carbono en la proporción oportuna para equilibrar los tres principios inmediatos (hidratos de carbono, proteínas y grasas).

PASO A PASO





1 **Elegir** huevos pequeños, freír en aceite no muy caliente y sólo un poco, ya que se van a freír otra vez con la bechamel. Sacar a una fuente cubierta con papel de cocina y enfriar. Fundir la mantequilla en una sartén y rehogar la harina.

2 **Antes** de que tome color, añadir la leche hirviendo, sin parar de mover sobre el fuego, para formar la bechamel. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y cocer 5 min. sin parar de mover. Introducir uno a uno los huevos fritos con la espumadera.



3 **Bañarlos** en la bechamel, colocar en una fuente plana engrasada y enfriar. Redondear los bordes y pasarlos por el huevo batido y después por pan rallado. Freír en sartén profunda con abundante aceite muy caliente.



Raciones
4
Tiempo
45 min.
Calorías
800

Lubina con salsa holandesa

INGREDIENTES
- 2 lubinas de 800 gr. cada una
- patatas nuevas pequeñas

Caldo:
- 1 puerro • 1 zanahoria
- ½ cebolla • perejil • sal
- ½ hoja de laurel
- granos de pimienta

Salsa holandesa:
- 2 cucharadas de zumo de limón o vinagre de vino blanco
- 2 yemas de huevo • pimienta
- 125 gr. de mantequilla • sal
- estragón

Sabías que...
La lubina es un pescado de carne blanca, sabroso, rico en proteínas y con escaso aporte de grasas que, sin embargo, son ricas en ácidos grasos insaturados y en Omega 3. La mantequilla aporta calorías por su alto contenido en grasa y vitaminas, especialmente A y D. Además, liga y suaviza la salsa, y le da su sabor típico.

PASO A PASO





1 **Limpiar** la lubina, escamarla, lavarla, escurrirla y secarla. Cocer en agua fría el puerro, la cebolla, la zanahoria, el perejil, el laurel, la pimienta y sal durante 20 minutos. Pasar el caldo a una besuguera, añadir las patatas y hacerlo hervir.

2 **Colocar** la lubina sobre las hortalizas, tapar la besuguera con papel de plata y dejar cocer 15 minutos. Sacar la lubina, mantenerla al calor y dejar cocer las patatas hasta que estén tiernas. **Salsa holandesa:** Deshacer las yemas en cazo de fondo grueso.



3 **Añadir** el zumo de limón o el vinagre, acercar al fuego e incorporar poco a poco, sin dejar de mover, la mantequilla. Salpimentar, añadir el estragón y aligerar la salsa con unas cucharadas del caldo de la lubina.



Raciones
4
Tiempo
45 min.
Calorías
400

Goulash a la húngara

INGREDIENTES
- 400 gr. de aguja de ternera cortada en cubos
- 1 pimiento rojo • 1 cebolla grande
- 50 gr. de jamón serrano en un trozo
- 6 cucharadas de aceite • sal
- pimienta negra molida
- 1 cucharada de pimentón agridulce
- ½ l. de caldo de carne (puede ser de cubito)
- 2 cucharadas de nata agria (se vende como crème épaisse)
- 1 cucharadita de perejil picado

Sabías que...
El goulash es básico en la comida húngara y lo más típico de su cocina. Es equilibrado por su variada composición en carnes y hortalizas y se puede recomendar como plato único por su alto contenido calórico y proteico, que se puede equilibrar acompañando con una guarnición de arroz blanco o pasta. Una ensalada aporta las vitaminas y minerales necesarios.

PASO A PASO





1 **Lavar** el pimiento, secarlo y chamuscarlo directamente sobre la llama para poder pelarlo con facilidad, quitar la piel, el rabo y las semillas. Pelar y picar la cebolla. Cortar el pimiento y el jamón en dados pequeños.

2 **Calentar** el aceite en una cazuela y dorar unos minutos a fuego medio, la cebolla, el pimiento y el jamón. Rehogar encima la carne hasta que se dore, sazonar con sal, e incorporar la pimienta y el pimentón.



3 **Mezclar** y regar con el caldo. Cuando vuelva a hervir, tapar la cazuela, bajar la llama y cocer a fuego lento ½ hora. Comprobar el punto de la carne, añadir la nata, dar unos hervores y servir espolvoreado de perejil picado.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	700

Manzanas con moras

INGREDIENTES
- 2 manzanas reineta
- ½ kg. de pasta de hojaldre
- 1 huevo batido
- ½ lata de mermelada de albaricoque
- 100 gr. de moras frescas
- 4 cucharadas de azúcar glas
- un chorreón de zumo de limón

PASO A PASO





1 Pelar las manzanas, cortarlas a la mitad y sacar el corazón dejando un hueco redondo. Enharinar la mesa y el rodillo con azúcar glas y extender el hojaldre de ½ cm. de espesor.

2 Cortar el hojaldre en cuadrados de unos 15 cm. de lado, pintar las manzanas por fuera con el huevo y colocar cada una en un cuadrado. Doblar las puntas hacia arriba, apretando el hojaldre contra la manzana.



3 Pintar de huevo por fuera, llenar el interior con mermelada y cocerlas en el horno a 250º C, durante 15 minutos.
Triturar las moras con el resto de azúcar glas y el zumo de limón y colar la salsa.

Sabías que...

Las manzanas, las moras, el zumo de limón y la mermelada de albaricoque, aportan grandes cantidades de vitamina A, D, C y todas las del grupo D, además de minerales, entre los que destaca el magnesio y el potasio que hacen de este postre un buen reconstituyente. La pepsina que aporta la fruta hace que su digestibilidad sea alta y el equilibrio de azúcar y acidez es muy agradable.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

Cocina de otoño

FASCÍCULO 4
SEMANA, Nº 3.482



Raciones	4
Tiempo	1 h.
Calorías	250

Crema de calabaza

INGREDIENTES

- 1 Kg. de calabaza
- 2 patatas
- 4 cucharadas de aceite
- ¾ l. de caldo de ave
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 yemas
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal
- pimienta blanca

PASO A PASO



1 **Pelar** las patatas, suprimir la cáscara y las pepitas de la calabaza y cortarlas en trozos. Calentar el aceite en una cazuela, rehogarlas y sazonarlas con sal y pimienta, verter encima el caldo hirviendo.



2 **Tapar** la cazuela y dejar cocer una ½ hora a fuego suave. Triturar la calabaza y la patata, o pasarlas por el pasapurés con su caldo, rectificar el punto de sazón y volver a calentar a temperatura muy alta.



3 **Fuera** del fuego, añadir la mantequilla y batir. Deshacer las yemas en la nata y fuera del fuego, añadirlas a la crema. Acercar al fuego unos minutos moviendo sin que llegue a hervir y servir.

Sabías que...

La riqueza de la calabaza en potasio la hace aconsejable para las personas con la tensión elevada. Su bajo contenido en calorías permite mejorar su sabor con mantequilla o aceite de oliva. El zumo de limón aporta vitamina C y la nata vitaminas liposolubles.



Raciones 4 | Tiempo 1½ h. | Calorías 570

Pochas con codorniz

INGREDIENTES
- 500 gr. de alubias pochas desgranadas
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde fino
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- perejil
- sal

Codornices:
- 4 codornices
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 8 cucharadas de aceite
- un ramito de perejil
- un poco de tomillo
- ½ hoja de laurel
- sal
- pimienta

Sabías que...

Este plato es excelente como suministrador de proteínas. El contenido en aminoácidos esenciales es alto y de gran valor nutritivo. Las vitaminas y minerales aportados por las hortalizas, prácticamente todos los necesarios, hacen que sea un plato completo.

PASO A PASO



1 Desgranar las pochas. Calentar el aceite y freír la cebolla, el puerro, el ajo, la zanahoria y el pimiento picados. Añadir las pochas y el perejil picado, cubrirlas con agua fría y cocerlas a fuego lento, moviendo para que engorde la salsa.



2 Tras una hora, sazonarlas y reservarlas. Limpiar las codornices, atarlas, sazonarlas y dorarlas en el aceite. Ponerlas en una cazuela y añadir la cebolla en cascos, el diente de ajo picado, el tomate pelado en trozos y sin pepitas y las hierbas.



3 Cuando la cebolla tome color, regar con vino y dejar que se hagan tapadas 20 ó 30 min. Sacar las codornices y pasar la salsa por el chino sobre las pochas. Trinchar las codornices, añadirlas y dar unos hervores.



Raciones 8 | Tiempo 1 h. | Calorías 350

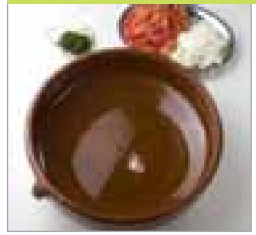
Sopas mallorquinas

INGREDIENTES
- 400 gr. de pan de sopas cortado en rebanadas finas
- 4 dientes de ajo
- 1 col borracha (capuchina, no berza)
- 4 tomates
- 1 manojo de espinacas
- 1 manojo de acelgas
- 1 manojo de cebolletas
- 150 gr. de tirabeques
- ½ Kg. de alcachofas
- 1 coliflor pequeña
- 1 manojo grande de perejil fresco
- 1 cucharada de pimentón
- 1 vaso de vino de aceite de oliva
- sal

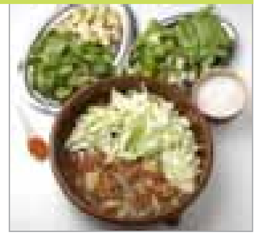
Sabías que...

Estas sopas son ricas en minerales (calcio, potasio, cobre, hierro y magnesio) y en vitaminas (caroteno y ácido fólico), por lo que están indicadas para las embarazadas. El pan aporta energía y fibra y el aceite de oliva, ácido oleico.

PASO A PASO



1 Calentar el aceite en cazuela de barro y dorar un diente de ajo aplastado con piel y sacarlo. Rehogar las cebolletas limpias en rodajas, añadir los tomates escaldados, pelados y en trozos, los ajos y el perejil picados.



2 Añadir primero la col, cuando se ablande, las acelgas, las espinacas, las alcachofas y los tirabeques, todo limpio y en trozos. Estofar las verduras en su propio jugo, cubrirlas a ras de agua y sazonarlas con el pimentón y sal.



3 Por último incorporar la coliflor. Sacar la verdura y reservar. Hervir el caldo de la cocción y colocar capas de pan hasta que absorban todo el caldo. Colocar encima las verduras, regar con aceite, tapar y reposar antes de servir.



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
380

Tortilla de bacalao y pimientos

INGREDIENTES
- ¼ Kg. de bacalao
- 1 cebolla
- 3 pimientos verdes finos y delgados
- 2 patatas medianas
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- ½ diente de ajo
- sal
- 4 huevos

Sabías que...
Plato muy completo desde el punto de vista nutricional. Los hidratos de carbono los aportan las patatas. Los huevos y el bacalao son ricos en proteínas; el aceite de oliva, en lípidos y energía; y los pimientos y la cebolla, en vitaminas y minerales.

PASO A PASO





1 **Remojar** el bacalao 24 horas, escurrirlo y deshacerlo en trozos pequeños. Pelar y cortar la cebolla en rodajas finas, lavar los pimientos y cortarlos en tiras finas. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas como para tortilla.

2 **Calentar** el aceite y freír la cebolla, a los tres minutos añadir el pimiento y, poco después, las patatas. Freír a fuego lento e incorporar el bacalao escurrido y el diente de ajo laminado, mover sobre el fuego unos minutos y sazonar.



3 **Batir** los huevos y mezclarlos con la fritada de cebolla, patata, pimiento y bacalao. Calentar una sartén engrasada y cuajar la tortilla a fuego lento. Darle la vuelta y cuajar del otro lado. Servirla con ensalada.



Raciones
4
Tiempo
45 min.
Calorías
800

Macarrones a la rusa

INGREDIENTES
- 400 gr. de macarrones cortos
- 150 gr. de bacon
- 8 cucharadas de brandy
- 500 gr. de tomate natural de lata
- 1 vaso de bechamel (puede ser comprada)
- 8 cucharadas de vodka
- queso rallado
- 3 cucharadas de aceite
- sal • pimienta

Sabías que...
Los macarrones son ricos en hidratos de carbono complejos, que aportan al organismo la energía para facilitar la absorción de las proteínas y las grasas. El tomate, en carotenos, provitamina A, que es necesaria para la visión. El queso, en proteínas, vitaminas liposolubles y calcio.

PASO A PASO





1 **Rehogar** el bacon cortado en dados pequeños en el aceite. Cuando esté crujiente, regar con el brandy, dejarlo calentar y flamear hasta que se apague.

2 **Añadir** el tomate triturado y el vodka, sazonar con sal y pimienta y dejar que se haga el tomate unos 20 minutos a fuego lento, añadir y mezclar la bechamel.



3 **Cocer** los macarrones en abundante agua hirviendo con sal, el tiempo que indique el fabricante, escurrirlos y mezclarlos con la salsa, servirlos con queso.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	300

Lenguado al cava

INGREDIENTES

- 8 filetes de lenguado
- 100 gr. de salmón ahumado
- un chorreón de zumo de limón
- 1 botellín de cava
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de Maizena
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal
- pimienta

Sabías que...

El lenguado y el salmón son unos excelentes por su sabor, textura y calidad de sus proteínas, fácilmente digeribles y de alto valor biológico. La riqueza de sus grasas en omega 3 favorece la formación del colesterol bueno, y limita la síntesis del malo. El plato es sabroso por los aromas y sabores que aportan el cava, la mantequilla y la nata líquida.

PASO A PASO



1 Salpimentar los lenguados, extenderlos sobre la tabla y colocar sobre cada uno una loncha de salmón. Enrollarlos y sujetar los rollitos con un palillo, colocarlos en una fuente refractaria engrasada con aceite.



2 Rociar los lenguados con el zumo de limón, verter encima el cava, tapar la fuente con papel de aluminio e introducirla en el horno 8 minutos a 200º C. Sacarlos, reservarlos tapados y colar el jugo a un cazo.



3 Reducir el jugo de los lenguados a 1/3 parte y añadir la Maizena disuelta en la nata líquida y la mantequilla. Dar un hervor, comprobar el punto y cubrir los lenguados, espolvorearlos de perejil picado y servir.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	200

Pechugas a la molinera

INGREDIENTES

- 4 medias pechugas de pollo
- 4 lonchas finas de bacon
- 1 diente de ajo
- ½ limón
- sal
- pimienta
- perejil picado

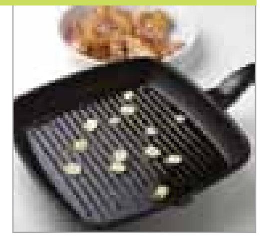
Sabías que...

La carne de pollo es rica en proteínas y pobre en grasa lo que hace que esté indicado en los regímenes de adelgazamiento y en los casos de personas con niveles altos en colesterol. El bacon se caracteriza por tener propiedades contrarias a las anteriores, por lo que es necesario que las lonchas sean finas, para que proporcionando sabor, no altere las cualidades.

PASO A PASO



1 Freír las lonchas de bacon sin nada de grasa, por ambos lados y reservarlas. Salpimentar las pechugas, asarlas en la grasa del bacon a fuego muy lento, para evitar que se doren demasiado pronto por fuera y queden crudas por dentro.



2 Poner las pechugas en la fuente, formando una cruz con la parte más fina hacia el centro y colocar las lonchas de bacon entre las pechugas. Freír en la grasa de asar las pechugas el diente de ajo en láminas finas, hasta que esté dorado.



3 Regar la sartén con los ajos con zumo de limón y un chorrito de agua, raspando con espátula de madera para recoger los jugos de la carne. Dejar reducir la salsa unos minutos a fuego vivo y verterla sobre las pechugas.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	2 h.	450

Tarta de almendras y albaricoques

INGREDIENTES

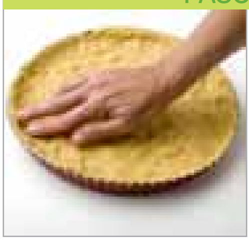
Masa:
- 125 gr. de mantequilla
- 3 yemas
- 3 cucharadas de azúcar
- 200 gr. de harina
- 1 cucharada de levadura en polvo

Relleno:
- 3 claras
- 3 cucharadas de azúcar
- 150 gr. de almendra molida
- 1 bote de mermelada de albaricoque
- ralladura de limón
- 2 cucharadas de almendras fileteadas tostadas
- azúcar glas

Sabías que...

Es un postre muy energético, porque la mermelada de albaricoque tiene muchas calorías, igual que la mantequilla, el azúcar y las yemas. La harina tiene hidratos de carbono complejos y las almendras ácidos grasos insaturados, vitaminas A, D y casi todas las del grupo B y son muy ricas en minerales.

PASO A PASO





1 Amasar la mantequilla con el azúcar. Añadir las yemas una a una y la harina con la levadura, dejar reposar en la nevera ½ hora. Engrasar y enharinar un molde desmontable de 30 cm. de diámetro y forrar el fondo y las paredes con la masa.

2 Relleno: Montar las claras a punto de nieve con el azúcar y la ralladura de limón, añadir la almendra molida. Reservar 1 cucharada de la mermelada y cubrir el fondo del molde con el resto, extender el merengue de almendras.



3 Cocer a 175º C 1 hora. Si pasada ½ hora se tuesta la superficie, cubrir con papel de aluminio o engrasado. Sacar la tarta, pintar con la mermelada reservada, salpicar por encima almendras fileteadas y azúcar glas.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

FASCÍCULO 5
SEMANA
SEMANA, Nº 3.483



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
480

Ensalada de pollo ahumado

INGREDIENTES

- ½ pollo ahumado
- 2 manzanas
- 150 gr. de bacon en 1 ó 2 lonchas gruesas
- 1 cogollo de lechuga
- 2 cebolletas
- 1 cucharada de aceite

Aliño

- 8 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- un manojo de albahaca
- un manojo de perejil
- pimienta
- sal

Sabías que...

La lechuga es depurativa y rica en vitaminas y minerales, así como la cebolleta y la manzana. La proteína está en la carne del pollo, que cuando está ahumado, no tiene apenas grasa, y los lípidos en el aceite de oliva y en el bacon.

PASO A PASO





1 **Quitar** la piel y los huesos al pollo y filetear. Separar las hojas de los cogollos y lavar. Lavar las manzanas y quitarles el corazón, cortarlas en rodajas y éstas a la mitad y rociarlas con zumo de limón.

2 **Quitar** la piel al bacon, cortarlo en cuadraditos y freír. Lavar la albahaca y el perejil, secar y picar, pelar las cebolletas y cortar en rodajas. Poner en la fuente la manzana, las hojas de lechuga y el pollo.



3 **Repartir** por encima el bacon y la cebolleta. **Aliño:** Mezclar vinagre con sal y pimienta y añadir el aceite batiendo. Al servir, regar la ensalada y espolvorear con albahaca y perejil picados.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 550

Patatas a la riojana

INGREDIENTES
- 750 gr. de patatas
- 2 pimientos rojos
- 2 chorizos riojanos
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino de aceite
- 1 cucharada de pimentón
- 1 vasito de vino blanco
- sal • guindilla

Sabías que...
Este plato se puede mejorar si se acompaña con una ensalada de lechuga y tomate. Los hidratos de carbono de la patata son complejos, digeribles y suministradores de energía, el chorizo aporta proteína y grasa y además sabor, a lo que contribuye la cebolla, el ajo, el vino y el pimentón. Plato recomendable para los días fríos, por la cantidad de calorías que tiene.

PASO A PASO



1 **Pelar** las patatas, lavarlas y chascarlas en dados gordos. Pelar la cebolla y el ajo y picarlos finos. Lavar y cortar en tiras los pimientos (se pueden utilizar de lata). Calentar el aceite en una cazuela y rehogar la cebolla, el ajo y los pimientos.



2 **Añadir** las patatas, sazonar y rehogarlas hasta que empiecen a dorarse. Añadir el pimentón. Rehogar unos minutos y añadir el chorizo en rodajas gruesas. Dar unas vueltas, regar con vino, consumir al fuego y cubrir de agua.



3 **Dejar** que se hagan al fuego flojo. Mover agarrando la cazuela por las asas. Si se quiere, añadir cuando empiecen a hervir unos aros de guindilla o una guindilla entera para poder separarla fácilmente.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 225

Escalibada

INGREDIENTES
- 2 tomates grandes
- 2 berenjenas
- 2 pimientos verdes grandes
- 2 cebollas blancas grandes sin pelar
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta negra recién molida

Sabías que...
Las hortalizas son ricas en vitaminas y en minerales, aunque cada una en distinta proporción, por eso cuando se unen para formar un plato, el aporte que ingerimos es muy alto en todos estos nutrientes, con la particularidad que la cantidad de calorías que tienen es muy baja. El contenido en fibra del plato le hace muy apropiado para los casos de estreñimiento.

PASO A PASO



1 **Lavar** los tomates, los pimientos y las berenjenas. Cortar los tomates y las berenjenas en rodajas y los pimientos a tiras, las cebollas en rodajas (nada demasiado fino porque disminuye de tamaño en el horno) y dejar los ajos sin pelar.



2 **Colocar** las verduras en una bandeja de horno engrasada, regar con aceite, espolvorear de sal y pimienta y hacerlas a 180º C, ¾ de hora. De vez en cuando darles la vuelta. El tiempo depende del tamaño de las verduras.



3 **Pelar** y machacar los dientes de ajo con perejil, sal y uno de los tomates asados, diluirlo con aceite y el jugo que soltaron las verduras. Colocar las verduras en una fuente grande, rociarlas con el machacado y servir.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
600

Risotto de champiñones

INGREDIENTES
- 4 tacitas moka de arroz
- 10 tacitas moka de caldo de verduras
- 1 cebolla grande
- 50 gr. de bacon en dados
- 200 gr. de champiñones cortados en láminas
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 50 gr. de queso rallado
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal
- pimienta

Sabías que...

El arroz, que es rico en hidratos de carbono, aporta pequeñas cantidades de minerales y vitaminas. El queso rallado es rico en proteínas y grasas, suministra muchas vitaminas y minerales. La nata y el bacon aportan grasa, y por tanto calorías; y la cebolla y los champiñones vitaminas y minerales.

PASO A PASO





1 **Limpiar** los champiñones y cortarlos en láminas. Pelar la cebolla y picarla muy fina, calentar el aceite en una sartén honda de dos asas y freír el bacon unos minutos, añadir la cebolla y rehogarla hasta que esté cristalina.

2 **Añadir** los champiñones, saltearlos sobre la cebolla y agregar el arroz, rehogarlo sin que llegue a tomar color y añadir el vino. Mover hasta que se evapore y añadir el caldo caliente, poco a poco, sin parar de mover el arroz para que suelte el almidón.



3 **Salpimentar** y a mitad de cocción añadir el queso, mover, seguir añadiendo caldo hirviendo, comprobar el punto de sazón y, al final añadir la nata, mover y servir pasados 20 min. desde que empezó a hervir.



Raciones
6
Tiempo
1 h.
Calorías
750

Hojaldre de morcilla

INGREDIENTES
- ½ Kg. de masa de hojaldre
- ½ Kg. de morcilla de Burgos de arroz fresca
- 1 vaso de caldo de cocido o de carne
- 1 pera de agua
- 2 cucharada de piñones
- 2 cucharadas de pasas
- 1 yema de huevo para pintar el hojaldre

Sabías que...

La morcilla condensa los nutrientes de la sangre, que son muchos, pero entre los que destaca la proteína, muy asimilable, prácticamente todas las vitaminas y muchos minerales. El arroz de la morcilla, el hojaldre, los piñones y las pasas completan los valores nutricionales de este plato, recomendado en los casos de anemia.

PASO A PASO





1 **Poner** las pasas a remojo de agua. Extender el hojaldre de medio cm. de espesor. Mojar un molde desmontable de 26 cm. de diámetro con agua, escurrirlo y forrarlo con el hojaldre, dejando que cuelgue por los lados.

2 **Sacar** la morcilla de la tripa, pelar la pera y cortarla en dados. Saltear la morcilla con la pera, añadir los piñones y las pasas escurridas y después añadir el caldo para que ligue, llenar el molde.



3 **Cubrir** con otra capa de hojaldre, recortar los bordes, humedecerlos con agua y doblarlos sobre sí mismos. Pinchar la superficie, pintarla con la yema batida y cocer a 200º C 25-30 minutos.



Raciones
4
Tiempo
45 min.
Calorías
430

Merluza Koskhera

INGREDIENTES
- 1 Kg. de merluza de la parte abierta
- 1 lata pequeña de espárragos
- 200 gr. de almejas
- 1 vaso de vino blanco
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- harina para rebozar
- 6 cucharadas de agua fría
- 8 cucharadas de aceite
- pimienta
- sal

PASO A PASO



1 Pedir al pescadero que quite la espina y la piel a la merluza y la corte en lomos, lavarlos, salpimentarlos y dejarlos reposar sobre la tabla. Lavar las almejas, abrirlas al vapor del vino y colar el caldo.



2 Calentar el aceite en una sartén de dos asas en la que quepa holgadamente la merluza y dorar el ajo picado. Pasar los lomos de merluza por harina, dorarlos un minuto de cada lado en el aceite y sacarlos.



3 Verter el caldo de las almejas, el agua de la lata de espárragos y el agua sin parar de mover en vaivén, y, cuando vuelva a hervir, añadir la merluza, el perejil, las almejas y los espárragos y dar un hervor.

Sabías que...

Este plato de la cocina vasca es muy recomendable en los casos de problemas digestivos o en los periodos de recuperación de enfermedades. La merluza es rica en proteínas, las almejas, en minerales y las dos en vitaminas y en ácidos grasos omega 3. A esto se unen los espárragos, que tienen mucha fibra que mejoran la digestión.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
750

Cordero en chilindrón

INGREDIENTES
- 2 piernas de cordero lechal en trozos sin astillar el hueso
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pimiento verde grande
- 3 tomates
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- pimienta negra
- sal
- perejil picado

PASO A PASO



1 Sazonar el cordero con sal y pimienta, cortar el jamón en dados, pelar y picar cebolla y el ajo. Pasar el pimiento rojo por la llama para pelarlo, lavar el verde y cortar en tiras. Escaldar en agua los tomates para pelarlos y cortarlos en cuadraditos.



2 Dorar el cordero hasta que tenga un bonito color, retirar y reservar. Freír en el mismo aceite la cebolla y el ajo picados hasta que se doren, añadir los pimientos, el jamón y, cuando estén fritos, incorporar el tomate, y freír todo junto.



3 Agregar el cordero, taparlo y dejar que se haga a fuego lento hasta que se consuma el agua del tomate. Servir espolvoreado de perejil y con patatas fritas, arroz blanco, puré de patatas o patatas panadera.

Sabías que...

Esta carne tiene poca grasa y un elevado contenido en proteínas de muy alto valor biológico, además de vitaminas liposolubles y del grupo B y minerales. Los tomates aportan caroteno y licopeno, excelentes en la prevención de algunos tipos de cáncer y sobre todo en el de próstata. Los pimientos, rojo y verde tienen minerales y vitaminas.



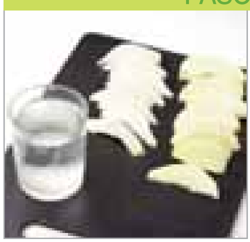
Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	460

Compota de frutas

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 pera
- 150 gr. de orejones
- 200 gr. de ciruelas pasas
- 100 gr. de pasas
- 1 palo de canela
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de agua
- corteza de limón

PASO A PASO



1 Pelar la pera, cortarla en octavos y quitarles el corazón. Pelar la manzana, cortarla en octavos y quitarle también el corazón. Disolver, en un cazo, el azúcar en el agua.



2 Añadir la canela y la corteza de limón y cocerla durante 5 minutos a fuego vivo para conseguir un almíbar. Añadir las pasas, las ciruelas pasas y los orejones.



3 Cocer 10 min. más. Incorporar las peras y, pasados 10 minutos, añadir las manzanas. Dejar cocer hasta que la fruta esté tierna. Servir con nata líquida.

Sabías que...

Se unen los distintos componentes para proporcionarnos una interesante dosis de vitaminas, sobre todo de carotenos, vitamina A y E, de marcada acción antioxidante y protectora del envejecimiento celular. Además es ricas en minerales y sobre todo en magnesio, calcio y potasio, a lo que hay que unir los polifenoles de efectos positivos en el organismo.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA

FASCÍCULO 6

SEMANA, Nº 3.484



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	500

Sopa castellana

INGREDIENTES

- 150 gr. de pan candeal en rebanadas finas y pequeñas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 1 ½ l. de caldo hirviendo
- 100 gr. de chorizo
- 100 gr. de jamón serrano
- 6 cucharadas de aceite

Optativo

- 4 huevos
- sal

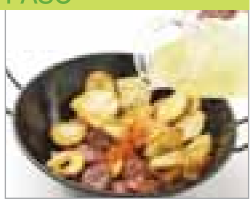
Sabías que...

Las sopas de ajo fueron, durante mucho tiempo, un plato reconstituyente, indicado para suministrar calorías a personas que realizaban grandes esfuerzos físicos. Esta versión, aun con menos grasas y pan, es muy nutritiva.

PASO A PASO



1 **Pelar** y cortar los dientes de ajo en láminas, el chorizo en rodajas y el jamón en dados. Calentar el aceite en cazuela de barro, dorar el ajo, rehogar el jamón y el chorizo unos instantes y añadir las rebanadas de pan.



2 **Saltear** el pan para que se dore, retirar la sartén del fuego y espolvorear con el pimentón, moviéndolo todo rápidamente. Regar enseguida con el caldo y dejar cocer 4 min.



3 **Comprobar** el punto de sal. Cascar los huevos sobre la sopa, procurando que queden bien y meter en el horno a 180º C 10 min más. Servir en la cazuela. Se pueden añadir cominos tostados y machacados.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	600

Garbanzos fritos con gambas

INGREDIENTES

- 400 gr. de garbanzos pedrosillanos
- 1 hueso de jamón
- aceite abundante para freír los garbanzos
- 250 gr. de gambas peladas
- 3 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- aros de guindilla
- sal
- pimienta

Sabías que...

Esta legumbre es un elemento esencial de la dieta mediterránea. Es rica en hidratos de carbono complejos, en minerales y vitaminas, en calorías y en proteínas de muy equilibrada composición y tiene efectos positivos para la flora bacteriana intestinal. Las gambas son ricas en proteínas, en minerales y en ácidos grasos insaturados omega 3. Es un plato equilibrado.

PASO A PASO



1 **Remojar** los garbanzos en agua 12 h., junto con la guindilla, escurrirlos y cocerlos cubiertos de agua fría con el hueso de jamón, 20 min. en la olla rápida o 2 h. en cazuela. Escurrirlos en caliente para que se sequen rápidamente.



2 **Freírlos** por tandas en la freidora o en abundante aceite caliente y, cuando estén dorados, escurrirlos. Calentar las 8 cucharadas de aceite, en una sartén amplia y freír los ajos laminados y la guindilla cortada en aros.



3 **Saltear** en este aceite con ajo y guindilla los cuerpos de las gambas, sazonarlos y en cuanto empiecen a perder el aspecto cristalino, añadir los garbanzos fritos, saltearlos 1 min. moviendo la sartén y servirlos crujientes.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	350

Alcachofas guisadas

INGREDIENTES

- 12 alcachofas grandes
- 3 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de pan rallado
- sal
- pimienta

Sabías que...

Las alcachofas son muy bajas en calorías (40-50 calorías por 100 gramos), por lo que están indicadas en las dietas de adelgazamiento. Son antioxidantes, contienen mucha fibra y son ricas en potasio. En esta preparación resultan ligeras y se han preparado sin zumo de limón, que, aunque las blanquea, acidifica demasiado su delicioso sabor.

PASO A PASO



1 **Suprimir** las hojas externas de las alcachofas y raspar los tallos; cortar de la zona de las puntas una tercera parte y ahuecar el centro para suprimir la pelusilla. Calentar el aceite en una cazuela y freír los dientes de ajo y la cebolla picados.



2 **Antes** de que la cebolla y el ajo se doren, colocar las alcachofas, limpias, lavadas y escurridas, con sus tallos entre medias, procurando que queden de pie y ajustadas al fondo. Regar con un vaso de vino de agua y espolvorear con el pan rallado.



3 **Salpimentar** y dejar cocer tapadas y a fuego medio 25 min. o hasta que estén tiernas, deben quedar con una salsa trabada. Si son congeladas reducir el tiempo de cocción, porque están escaldadas antes de congelar.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	650

Arroz caldoso con bacalao

INGREDIENTES

- 4 tacitas moka de arroz
- 300 gr. de bacalao
- 4 carabineros grandes
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 pimientos verdes
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 cucharada de pulpa de pimientos choriceros
- 16 tacitas moka de caldo de pescado
- 8 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta negra

Sabías que...

En este plato coinciden los nutrientes del arroz, sobre todo hidratos de carbono y un aporte de aminoácidos esenciales, con las proteínas de alto valor biológico del bacalao y con las de los carabineros. Los tres productos son ricos en minerales: calcio, cinc, hierro y cobre el pescado y el marisco y magnesio y potasio el arroz.

PASO A PASO





1 **Poner** a remojo el bacalao 24 h. cambiando el agua cada 8 h. Cortarlo en trozos regulares y quitar las espinas. Pelar los carabineros y cocer las cabezas en agua hirviendo con sal, unos cascos de cebolla y unos granos de pimienta, 20 minutos.

2 **Colar** el caldo exprimiendo bien el jugo del interior de las cabezas y reservarlo. Calentar el aceite en la paellera y saltear el bacalao y los carabineros, sacarlos y en ese aceite freír la cebolla y el ajo, pelados y picados y el pimiento lavado y en trocitos.



3 **Añadir** tomate y la pulpa de choriceros, mover y rehogar el arroz unos minutos. Cubrir con el caldo hasta las 16 tacitas. Incorporar los carabineros y el bacalao, cocer 10 min. a fuego vivo y 8 flojo, comprobar el punto y servir.



Raciones	Tiempo	Calorías
4-6	1 h.	625

Lasaña de carne

INGREDIENTES

- 1 paquete de lasaña
- ½ Kg. de ternera picada
- 100 gr. de jamón serrano
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 copa de jerez
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 1 diente de ajo
- perejil picado
- sal
- 8 cucharadas de aceite
- ½ l. de bechamel
- queso rallado
- mantequilla

Sabías que...

Es un plato completo porque a los hidratos de carbono de la pasta se unen las proteínas y los lípidos de la carne y del jamón, con lo que se equilibra la procedencia de las calorías recomendadas por la dieta mediterránea. La zanahoria, la cebolla y el tomate son una fuente excelente de vitaminas y minerales.

PASO A PASO





1 **Freír** en el aceite la cebolla, zanahoria y ajo muy picados, hasta que estén tiernos. Añadir la carne y el jamón picados y rehogar hasta que la carne cambie de color. Sazonar con sal y pimienta e incorporar la salsa de tomate, el jerez y perejil picado.

2 **Dejar** consumir 10 min. Cocer las hojas de lasaña en abundante agua hirviendo con sal y un chorreón de aceite el tiempo que indique el fabricante. Sacarlas una a una y escurrirlas sobre un paño. Preparar la bechamel.



3 **Sazonar** con sal, pimienta y nuez y cocer 10 min. moviendo. Poner a capas en una fuente engrasada, lasaña, carne, bechamel y queso rallado. Terminar con bechamel, unos trocitos de mantequilla y gratinar.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
700

Mejillones a la brava

INGREDIENTES

- 2 ½ Kg. de mejillones
- 1 cebolla grande
- 4 cucharadas de tomate frito
- 1 vaso de vino blanco seco
- 4 cucharadas de pan rallado
- 6 gotas de Tabasco
- sal
- 1 cucharada de azúcar
- una pizca de tomillo
- 1 hoja de laurel
- perejil picado
- 8 cucharadas de aceite

Sabías que...

El mejillón es un excelente alimento que se caracteriza por la calidad y digestibilidad de su proteína y por la cantidad de minerales que proporciona, difíciles de encontrar en cantidades similares en otros alimentos, como es el caso del calcio, hierro, yodo, magnesio y potasio y niveles apreciables de vitamina E, de marcado poder antioxidante.

PASO A PASO





1 **Estofar** la cebolla picada en el aceite y, cuando esté tierna, añadir el tomate frito. Raspar las conchas de los mejillones, arrancar las barbas y lavarlos. Abrirlos al vapor del vino en una cazuela amplia.

2 **Escurrirlos,** colar y reservar el caldo y quitar una concha a los mejillones. Sazonar el refrito de cebolla y tomate con le Tabasco, sal, el azúcar y las hierbas, añadir el caldo de los mejillones y el pan rallado.



3 **Hacer** hervir y en cuanto rompa el hervor de nuevo rectificar el punto de sazón y dejarlo más o menos picante, según el gusto. Verterlo sobre la cazuela de los mejillones y dar un hervor al conjunto.



Raciones
8
Tiempo
1½ h.
Calorías
400

Redondo de la taberna de Eladio

INGREDIENTES

- 1 Kg. de redondo de choto
- 100 gr. de tocino entreverado
- 8 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- unas cucharadas de harina para rebozar el redondo
- 1 vaso de vino de rioja tinto
- 1 vaso de caldo
- sal
- pimienta

Sabías que...

La carne es un alimento fundamental, porque su composición se asemeja mucho a las necesidades que tenemos de nutrientes. Aunque no conviene abusar, es necesario consumirla con cierta frecuencia. Sus proteínas son las más equilibradas y su riqueza en minerales muy adecuada. Es un plato indicado en la alimentación de personas con problemas de anemia.

PASO A PASO





1 **Cortar** el tocino en tiras. Rellenar con ellas la aguja de mechar y mechar el redondo en 4 ó 5 sitios. Sazonarlo con sal y pimienta y rebozarlo en harina. Calentar el aceite en una cazuela y dorar la carne.

2 **Pelar** y picar el diente de ajo y dorarlo al tiempo que el redondo. Cuando esté dorado por todos lados, regar con el vino y el caldo. Dejarlo cocer destapado a fuego suave y añadir más caldo si fuera necesario.



3 **Mover** la carne de cuando en cuando y dejar que se haga 1 ¼ h., hasta que se consuma la salsa. Sacar la carne, dejar reposar para que al cortar no pierda jugos y trincharla. Servir acompañada con su salsa.



Raciones	Tiempo	Calorías
4-6	1 h.	230

Calabaza en dulce con naranja

INGREDIENTES

- 600 gr. de calabaza
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de agua
- la ralladura de 1 naranja y de ½ limón

Salsa de naranja

- el zumo de 2 naranjas
- la ralladura de la piel de 1 naranja
- 1 vaso de vino de nata líquida
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de Maizena

Sabías que...

Este plato es una interesante forma de ampliar y diversificar la ingesta de hortalizas, que tan necesarias son para tener una dieta equilibrada. Es poco energético y por lo tanto recomendado cuando no se quiere ganar peso. Las vitaminas y minerales de la calabaza se complementan con los de la naranja. Está indicado en la alimentación infantil.

PASO A PASO



1 **Cocer** el agua con el azúcar y las ralladuras 5 minutos para hacer un almíbar. Cortar la pulpa de la calabaza en dados gruesos y cocerla en el almíbar 15 minutos.



2 **Salsa de naranja:** Disolver el azúcar en el zumo y cocerlo con la ralladura, añadir la Maizena disuelta en unas cucharadas de agua fría y la nata líquida.



3 **Dar un hervor** sin parar de mover y dejar enfriar sin que forme costra. Poner los dados de calabaza en una compotera y servirlos con la crema de naranja.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA

FASCÍCULO 7

SEMANA, Nº 3.485



Raciones 4

Tiempo 45 min.

Calorías 270

Crema de remolacha

INGREDIENTES

- 2 puerros
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 2 ó 3 patatas
- ½ Kg. de remolacha
- 2 tomates
- 1 l. de caldo de pollo
- 6 cucharadas de aceite
- 1 yogur griego
- sal
- pimienta

Sabías que...

El aceite de oliva tiene ácido oleico, monoinsaturado. La patata aporta calcio potasio y magnesio, la remolacha es rica en muchos minerales y vitaminas pero sobre todo en ácido fólico y el tomate en carotenos, el caldo de pollo en proteínas y el yogur en microorganismos.

PASO A PASO



1 Calentar el aceite y rehogar puerros, apio, cebolla, tomate y patatas, todo limpio y cortado en trozos, 10 min. Añadir la remolacha troceada, rehogar unos minutos más, salpimentar y cubrir con el caldo.



2 Cocer hasta que todo esté tierno (1/2 h. en cazuela o 10 min. en olla rápida). Rectificar el punto de sazón y triturar y si es necesario por el chino, para lograr un puré claro pero suave y homogéneo.



3 Guardarlo en la nevera si se quiere frío. Al servir, batir el yogur con un poco de sal. Servir la crema en tazas (o copas si es frío), poner en el centro una cucharada de yogur. Espolvorear de cebollino.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 450

Patatas en caldillo

INGREDIENTES
- 1 Kg. de patatas
- 1 vaso de aceite
- 1 cucharadita de cominos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de pimentón
- 2 vasos de caldo
- sal
- 1 huevo

Sabías que...
La patata es el ingrediente fundamental desde el punto de vista nutricional. En su composición participan hidratos de carbono complejos y fibra que facilita la función intestinal. Es rica en minerales como el calcio, el magnesio y el potasio, que entra en mayor proporción que el sodio. El pimentón es rico en carotenos y el huevo aumenta los niveles de proteínas y lípidos.

PASO A PASO



1 Pelar los dientes de ajo y machacarlos junto con cominos, perejil, pimentón y sal. Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas no muy finas. Calentar el aceite en una cazuela profunda y freír las patatas junto con el majado del mortero.



2 Cuando estén casi fritas y empiecen a tomar color, escurrirlas del exceso de aceite, regarlas con el caldo para que las cubra, y cocer a fuego lento, hasta que las patatas estén hechas, moviendo la cazuela por las asas, para que no se peguen.



3 Procurar que no se rompan y comprobar el punto de sazón. Batir el huevo como para tortilla y verterlo, moviendo con cuidado de que no se deshagan las patatas y servirlas con perejil picado.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 350

Níscalos a la segoviana

INGREDIENTES
- 1 Kg. de níscalos
- 200 gr. de magro de cerdo
- 100 gr. de longaniza
- ½ cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de tomillo
- aros de guindilla
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 4 cucharadas de aceite

Sabías que...
La cantidad de ingredientes de este plato hacen que estén presentes casi todos los nutrientes en una proporción muy apropiada. El magro de cerdo y la longaniza son ricos en grasa y proteínas y aportan vitaminas como la B-12, además de la A y la D. La harina es rica en hidratos de carbono y los vegetales en vitaminas y minerales. Los níscalos dan personalidad al plato.

PASO A PASO



1 Cortar la parte terrosa del pedúnculo de los níscalos y desechar algún tallo si está agujereado. Lavarlos, escurrirlos y cortarlos en tiras. Calentar el aceite en una sartén de dos asas, freír los dientes de ajo y la cebolla picados.



2 Freír encima el magro en dados y la longaniza en rodajas. Antes de que tomen color, añadir el perejil picado y los níscalos. Rehogar al fuego hasta que se consuma el agua de los níscalos y estén tiernos, sazonar con sal y pimienta.



3 Añadir unos aros de guindilla y el tomillo, rociar con el vino blanco y dejar a fuego lento 10 min. Al tiempo de servir espolvorear con abundante perejil picado. Este plato se puede servir con huevos fritos.



Raciones
4
Tiempo
45 min.
Calorías
670

Huevos con salsa de almendras

INGREDIENTES
- 8 huevos
- 100 gr. de gambas
- pan rallado
- unas cucharadas de leche
- 1 huevo
- aceite para freírlos

Salsa de almendras
- 100 gr. de almendras molidas
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de harina
- 4 cucharadas de aceite
- sal

Sabías que...
Los huevos son un alimento fundamental por la cantidad de proteínas y de lípidos que contienen. Las gambas son ricas en proteínas y en ácidos grasos insaturados en posición omega 3 y las almendras son muy recomendadas por su riqueza en calcio, potasio magnesio y sobre todo en ácidos grasos monoinsaturados.

PASO A PASO



1 **Mover** los huevos para que se centre la clara y cocerlos 10 min. Pasarlos por agua fría, pelarlos, cortarlos a lo largo y vaciar las yemas. Pasar las yemas por el pasapurés. Pelar las gambas, saltearlas unos instantes en una cucharada de aceite y picarlas.



2 **Mezclar** yemas y gambas, aligerar la salsa con la leche y mover hasta forma una pasta. Rellenar las claras formando como un huevo entero. Pasar los huevos por harina, huevo batido y pan rallado, freírlos en el aceite caliente y escurrirlos.



3 **Salsa:** Freír la cebolla picada, hasta que se dore, añadir la harina, tostarla y luego la almendra molida y 1 vaso de agua. Cocer moviendo unos 15 min., rectificar de sal, dar un hervor a los huevos en esta salsa y servir.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
670

Espaguetis a la boloñesa

INGREDIENTES
- 350 gr. de espaguetis
- 300 gr. de ternera picada
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 trozo de tallo de apio
- 4 cucharadas de tomate frito
- 1 vaso de vino tinto
- 1 ½ vasos de agua de caldo de carne
- sal
- pimienta
- nuez moscada

Sabías que...
Es un plato rico en hidratos de carbono complejos, por los espaguetis, en proteínas por la carne picada y en grasa por el aceite. Satisface las principales necesidades en vitaminas y minerales. El tomate es rico en licopeno, de demostrados efectos en la prevención de determinados tipos de cáncer y especialmente en el de próstata.

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite en una sartén amplia y freír la cebolla, la zanahoria y el apio picados. Cuando estén, rehogar encima la carne, hasta que cambie de color.



2 **Cuando** la carne esté hecha, añadir el tomate frito, el caldo y el vino tinto. Salpimentar y cocer lentamente, removiendo de vez en cuando.



3 **Cocer** la pasta al dente en abundante agua hirviendo con sal, al tiempo justo para servirla. Servirla con la salsa de carne y acompañar con queso rallado.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	425

Rape a la americana

INGREDIENTES

- 1 cola de rape de 1 Kg. aproximadamente
- 2 carabineros
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de brandy
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de pescado
- 6 cucharadas de aceite
- harina para rebozar
- sal
- pimienta
- ½ cucharadita de estragón

Para acompañar

- arroz blanco
- pan frito

Sabías que...

La escasa proporción de grasa del rape y de los carabineros y la alta calidad de sus proteínas hacen muy interesante este plato, que se completa con los hidratos de carbono del arroz blanco o pan frito.

PASO A PASO



1 Lavar el rape, cortarlo en trozos regulares, sazonarlos, pasarlos por harina y freírlos en el aceite hasta que estén ligeramente dorados. Pasarlos a una cazuela y en el aceite sobrante, dorar la cebolla picada.



2 Pelar los carabineros, lavar las cabezas y rehogarlas sobre la cebolla, aplastarlas para que salga todo el jugo. Añadir el brandy, prenderle fuego cuando se caliente e incorporar el tomate, el vino y el caldo, salpimentar y añadir el estragón.



3 Cocer 10 min., exprimir la salsa por el chino, apretando bien para que salga todo el jugo y verterla sobre el rape. Cuando rompa el hervor de nuevo, incorporar los cuerpos de los carabineros y cocer 1 min. Servir con estragón picado.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	650

Chuletas de cerdo gratinadas

INGREDIENTES

- 4 chuletas de cerdo
- ½ cebolla mediana
- 1 sobre de puré de patata en copos
- 6 cucharadas de aceite
- 1 yema
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso manchego semicurado rallado

Guarnición

- tirabeques cocidos y salteados
- tomates asados con ajo, perejil y pan rallado

Sabías que...

La carne aporta vitamina B-12, fundamental en la formación de enzimas y en la prevención de las anemias. El queso se distingue por la concentración de sus nutrientes, especialmente de las proteínas. El puré de patatas es rico en glúcidos.

PASO A PASO



1 Picar la cebolla muy fina y freírla despacio en una cucharada de aceite, sin que llegue a tomar color. Preparar el puré de patata, según las instrucciones del fabricante, 3 cucharadas de aceite, sal, nuez moscada y pimienta.



2 Añadir fuera del fuego, la yema, la cebolla frita y 2 cucharadas de queso, hasta conseguir un puré fino pero duro. Salpimentar las chuletas y freírlas en el resto del aceite, dejándolas poco hechas, sacarlas a una fuente de horno.



3 Poner un montoncito de puré, aplanarlo para que se extienda y las cubra por completo, pintar la superficie con huevo batido y espolvorear de queso rallado. Gratinar en el horno hasta que tengan un color dorado.



Raciones	8
Tiempo	20 min.
Calorías	400

Postre de leche con frambuesa

INGREDIENTES

- 1 bote de leche evaporada
- 1 bote de leche condensada
- 1 bote de leche entera fresca
- las ¾ partes de 1 bote de zumo de limón
- 12 hojas finas de gelatina (20 gramos)

Salsa de frambuesas

- 1 tarrina de frambuesas
- 4 cucharadas de azúcar
- un chorreón de zumo de limón

Sabías que...

La leche es el alimento más completo que se conoce, ya que en su composición entran todos los nutrientes con excepción del hierro, que en este caso es aportado por las frambuesas. Los postres lácteos son un excelente complemento en la nutrición de los niños y ancianos, ya que es la forma más fácil de disponer de calcio, muy necesario para los huesos.

PASO A PASO



1 **Mezclar** el bote de leche evaporada con el de entera y disolver la leche condensada. Poner la gelatina a remojo de agua fría, escurrirla y acercarla unos segundos al fuego con unas cucharadas de agua, hasta que se funda, sin que llegue a hervir.



2 **Añadir** la gelatina templada, a la mezcla de leche fría. Exprimir los limones medir el zumo y mezclarlo con la leche y la gelatina. Llenar un molde de flan o moldes individuales con la preparación y dejarlos cuajar en la nevera.



3 **Sumergirlos** en agua hirviendo, volcar y servircon la salsa.
Salsa: Triturar las frambuesas, separando algunas para adornar, con el azúcar y el zumo de limón y colar o dejar el granillo, al gusto.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA

FASCÍCULO 8

SEMANA, Nº 3.486



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
500

Ensalada de queso

INGREDIENTES

- 4 rodajas de queso de cabra
- 4 rebanadas de pan integral
- 80 gr. de frutos secos variados
- 4-5 cebollinos
- lechugas variadas

Aliño

- 8 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- sal • pimienta
- gotas de reducción de vinagre de Módena y Pedro Ximénez

Sabías que...
Las proteínas de este queso son muy ricas en aminoácidos esenciales y los frutos secos, en minerales y en fibra.

PASO A PASO



1 **Cortar** las rebanadas de pan del tamaño del rulo, tostarlas y rociarlas con aceite. Poner encima de cada una, una rodaja de queso y gratinarlas en el horno hasta que se dore el queso.



2 **Lavar** las hojas de las ensaladas, centrifugarlas y cortarlas. Picar los cebollinos y dividir las nueces en cuatro cada una. Mezclar los frutos secos con las ensaladas y aliñar.



3 **Aliño:** Disolver la sal y la pimienta en el vinagre de jerez y añadir batiendo el aceite. Colocar en cada plato un montoncito de ensalada, el queso caliente y un chorreón de la reducción.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	2½ h.	700

Potaje de garbanzos

INGREDIENTES
- ½ Kg. de garbanzos
- ¼ Kg. de bacalao
- 1 Kg. de espinacas frescas
- 8 cucharadas de aceite
- una rebanada de pan
- 1 tomate • 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 50 gr. de almendras
- 1 cebolla • 1 huevo duro
- unos granos de pimienta
- ½ hoja de laurel
- unas hebras de azafrán
- una pizca de canela
- nuez moscada • sal

Sabías que...

Los garbanzos, ricos en proteína y en hidratos de carbono, son un componente de la Dieta Mediterránea y su consumo está recomendado, al menos dos veces a la semana, mejor en preparaciones ligeras o en potaje enriquecidos con la proteína del bacalao y del huevo.

PASO A PASO





1 Poner los garbanzos a remojo con una pizca de sal, 12 h. Escurrirlos, pasarlos a la olla y cubrirlos de agua caliente, añadir el laurel, los granos de pimienta, ¼ de cebolla y un diente de ajo, picados. Cortar el bacalao sin remojar en dados gordos y añadirlo a la olla.

2 Cuando hierva, bajar el fuego y que cuezan despacio unas 2 h. (1/2 en olla rápida). Freír pan y almendras, machacarlos en el mortero con la yema. Freír el ajo y la cebolla picados, y antes de que se doren, freír el tomate pelado. Añadir el pimentón y el machacado.



3 Rehogar en ese refrito las espinacas crudas, y, cuando se "agachen" añadir un cucharón de caldo y unirlas al potaje con azafrán, canela y nuez, hervir ½ hora más y rectificar el punto de sal. Servir con clara de huevo picada.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	300

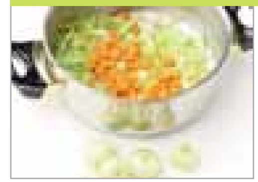
Guisantes a la francesa

INGREDIENTES
- ½ Kg. de guisantes congelados finos
- ¼ Kg. de cebollitas francesas
- 1 cebolla
- 3 zanahorias nuevas
- 1 cogollo de lechuga
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- 1 manojo de perejil
- hojas de menta fresca
- la punta de 1 hoja de laurel
- sal • pimienta

Sabías que...

Es un plato ideal en regímenes de adelgazamiento, por estar hecho con productos de origen vegetal. Es rico en vitaminas hidrosolubles (A, D y E) y liposolubles (todas las del grupo B y la C) y en magnesio y potasio. También recomendable en casos de hipertensión.

PASO A PASO





1 Calentar el aceite en una cazuela y rehogar la lechuga y la cebolla cortadas en juliana, la zanahoria en dados y las cebollitas escaldadas en agua hirviendo, y peladas.

2 Añadir los guisantes, 1 vaso escaso de agua fría y sazonar con sal, el azúcar, el perejil y la menta, picados y el laurel. Tapar la cazuela y, cuando rompa el hervor, bajar el fuego.



3 Cocer despacio con la cazuela tapada para evitar la evaporación. Mover la cazuela por las asas, para que no se deshagan y, cuando los guisantes estén tiernos, servirlos con su jugo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	680

Ñoquis al ajoarriero

INGREDIENTES
- ½ Kg. de ñoquis de sémola de trigo
- 400 gr. de migas de bacalao
- 1 cucharada de pasta de pimientos choriceros
- 2 pimientos del piquillo
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de tomate frito

Sabías que...
Los ñoquis junto con el bacalao y los pimientos forman un plato muy completo, interesante versión del ajoarriero, que cautivó a Hemingway y que inventaron los arrieros para estar bien nutridos y lo suficientemente ligeros para hacer los muchos kilómetros entre su punto de origen y el de destino.

PASO A PASO



1 **Desalar** el bacalao durante 24 horas. Pelar y cortar los dientes de ajo en láminas, calentar el aceite en una sartén y freír las láminas de ajo hasta que se doren, retirar y reservar.



2 **En el mismo aceite,** freír el bacalao, desalado y bien escurrido, 10 minutos y a fuego flojo. Añadir el tomate frito, el pimiento del piquillo, la pasta de choriceros y las láminas de ajo reservadas.



3 **Mezclar** suavemente y continuar la cocción 10 minutos más. Saltear los ñoquis con mantequilla, sobre el fuego o en el horno y servirlos con el ajoarriero, aclarado con un poco de leche si está muy denso.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	550

Lomos de merluza al horno

INGREDIENTES
- 4 lomos de merluza de 200 gr.
- 2 dientes de ajo
- 12 cucharadas de aceite
- sal • pimienta

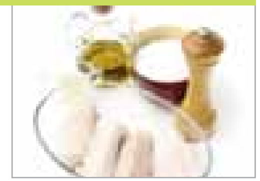
Guarnición
- 1 manojo de espárragos verdes
- 2 tomates de tamaño medio
- 1 diente de ajo
- pan rallado y perejil picado
- 1 bandeja de patatas cocidas
- aceite para saltearlas

Sabías que...
La merluza está muy recomendada en los casos de convalecencia, en la alimentación de los niños, mujeres gestantes o lactantes y ancianos, debido a su valor biológico. Los vegetales proporcionan vitaminas y minerales.

PASO A PASO



1 **Guarnición:** Hacer los espárragos en el m.o. 5 min. Cortar los tomates a la mitad, espolvorear con el ajo-pan-perejil, picados, rociarlos de aceite y gratinarlos en el horno 10 min.



2 **Lavar** y secar los lomos de merluza, sazonarlos con sal y pimienta y colocarlos en una fuente, regarlos con aceite y zumo de limón. Meter en el horno a 200º C y hacerlos 5-7 min.



3 **Dorar** las patatas en el aceite. Filetear los dientes de ajo y dorarlos sin que se quemen. Servir los lomos de merluza con los espárragos, tomates y patatas, regado con el refrito de ajo.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 750

Rollo de carne en salsa

INGREDIENTES
- ½ Kg. de carne picada (mitad cerdo mitad ternera)
- 100 gr. de pan sin corteza
- leche para remojarlo
- 2 huevos • 1 manzana
- 2 cucharadas de perejil picado
- harina para rebozar
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- gotas de oloroso
- sal • pimienta

Para acompañar
- Patatas fritas
- pimientos del piquillo salteados

Sabías que...

La carne tiene un gran valor por ser rica en proteínas, minerales y vitaminas. El pan contribuye con hidratos de carbono y la leche y los huevos con sus proteínas y lípido necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

PASO A PASO





1 Remojar el pan en la leche. Mezclar en un cuenco la carne con el pan remojado, los huevos batidos y la manzana rallada. Añadir el perejil, sazonar con sal y pimienta, amasarlo y formar un rollo que quede compacto.

2 Pasarlo por harina y dorarlo por todos lados en el aceite caliente, al tiempo que el ajo y la cebolla en cascos. Añadir el caldo y dejar que se haga con la cacerola tapada unos 30 minutos. Sacar el rollo y triturar la salsa.



3 Calentar la salsa, darle unos hervores para que recupere color y aromatizar con el oloroso. Freír las patatas y saltear los pimientos con el ajo. Cortar el rollo y servirlo frío con la salsa caliente, los pimientos y las patatas.



Raciones 6
Tiempo 1¼ h.
Calorías 700

Tatín de melocotones

INGREDIENTES

Masa
- 100 gr. de mantequilla
- 100 gr. de azúcar
- 1 sobre de azúcar vainillado (optativo)
- 1 huevo
- 250 gr. de harina
- 1 pellizco de sal

Relleno
- 8-10 melocotones
- 150 gr. de azúcar
- 150 gr. de mantequilla

Sabías que...

No es excesivamente energético, a pesar de la mantequilla, ya que el melocotón es bajo en calorías. Aporta vitaminas, sobre todo A, y minerales, entre los que destaca el potasio, que lo hacen apropiado para la hipertensión.

PASO A PASO





1 Masa: Mezclar harina con sal, azúcar y azúcar vainillado. Añadir mantequilla, huevo y 1 cucharada de agua, amasar con los dedos y formar una bola. Dejarla reposar 30 min. en nevera.

2 Relleno: Fundir mantequilla en un molde con bordes abiertos y, cuando forme espuma, añadir el azúcar y mover. Colocar los melocotones apretados sobre el caramelo.



3 Estirar la masa (½ cm. de grosor) y cubrir el molde, metiendo los bordes. Cocer 45 min. a 175º. Colocarlo 5 min. sobre paño húmedo, volcarlo en la fuente y servir templada con helado.


Paté de Jabugo
de cerdo ibérico puro
de Sánchez Romero
Carvajal.
SÁNCHEZ ROMERO CARVAJAL

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA
FASCÍCULO 9
SEMANA, Nº 3.487



Raciones	4
Tiempo	30 min.
Calorías	350

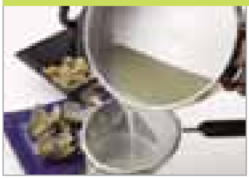
Sopa de almejas

INGREDIENTES
- ½ kg. de almejas
- ¼ l. de caldo de pescado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 3 lonchas de bacon
- 2 cucharadas de harina
- 2 patatas ● ¾ l. de leche
- 1 hoja de salvia
- sal ● pimienta negra

Sabías que...

Las almejas, ricas en proteínas, calcio, hierro, magnesio y vitamina A, son pobres en grasa, por lo que, a pesar del bacon, el aceite, la harina y las patatas, es un plato ideal para mantener el peso.

PASO A PASO



1 Poner las almejas con el caldo de pescado, taparlas y dejarlas al fuego hasta que se abran. Dejar sedimentar el caldo por la arenilla, colarlo y reservarlo. Reservar 12 almejas con la concha.



2 Dorar la cebolla picada, saltear el bacon en daditos y rehogar la harina 1-2 min. Añadir el caldo de las almejas, la leche, las patatas en cuadraditos, la salvia, y cocer 15 minutos.



3 Añadir las almejas y cocer unos 5 min. más. Rectificar de sal, retirar la salvia y añadir pimienta al gusto. Servir la sopa con las almejas reservadas y una hoja de salvia fresca.



Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
650

Lentejas a la francesa

INGREDIENTES
- ½ Kg. de lentejas
- 150 gr. de jamón entreverado
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- unos granos de pimienta
- 8 cucharadas de nata líquida o 4 cucharadas de mantequilla
- 2 de mostaza de Dijon
- un chorreón de zumo de limón
- unas ramitas de perejil
- tomillo
- 1 hoja de laurel
- sal

PASO A PASO



1 **Lavar,** escurrir las lentejas y ponerlas a cocer cubiertas de agua fría, con la cebolla picada, la zanahoria en rodajas, el jamón en un trozo, los granos de pimienta y las hierbas atadas con un hilo.



2 **Cocer** cerca de 1 hora, comprobar el punto de cocción y sazonar al final. Procurar que la cantidad del caldo no sea excesiva y simplemente envuelva las lentejas dejándolas jugosas.



3 **Deshacer** la mostaza en la nata líquida, añadir a las lentejas y rociar con el zumo de limón, rectificar el punto de sazón y mover la cazuela agarrada por las asas para que no se rompan las lentejas.

Sabías que...
Las lentejas, ricas en hidratos de carbono y proteínas de alto valor biológico, tienen además, hierro, calcio, magnesio, potasio y ácido fólico, por lo que son muy recomendables para las mujeres gestantes. La zanahoria enriquece el plato en carotenos y la cebolla, en potasio.



Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
300

Berenjenas con jamón y queso

INGREDIENTES
- 4 berenjenas
- 1 loncha de jamón cocido
- 200 gr. de queso de cabra
- 100 gr. de aceitunas negras deshuesadas
- 3 tomates
- 6 cucharadas de aceite
- unas hojas de albahaca
- sal

PASO A PASO



1 **Abrir** las berenjenas a la mitad en sentido longitudinal, poner una hoja de albahaca en el centro y envolverlas con papel aluminio. Asarlas en el horno a 200º C, durante 1 hora.



2 **Macerar** el queso y el tomate cortados en dados sin piel, en el aceite con hojas de albahaca picadas. Pasada 1 hora, añadir el jamón en tiras y las aceitunas en rodajas, sazonar.



3 **Aplastar** la pulpa de las berenjenas asadas hacia el interior y rellenarlas con la preparación anterior. Colocarlas en una fuente refractaria engrasada y gratinarlas a horno fuerte.

Sabías que...
Es importante el valor dietético de este plato en el que las vitaminas y minerales se complementan con las proteínas del queso y del jamón cocido. Las aceitunas negras son ricas en oleico y el tomate, en carotenos y en licopeno.



"Exquisito"



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	280

Huevos a la casera

INGREDIENTES
- 4 huevos
- 4 puerros
- 1 cebolla
- 2-3 tomates según tamaño
- 6 cucharadas de aceite
- albahaca
- perejil
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 Calentar el aceite en una sartén y freír despacio la cebolla picada y el puerro en rodajas finas, ambos limpios, hasta que estén tiernos (o 5 min. tapados en el m. o.) sazonar con sal, pimienta y espolvorear de albahaca picada.



2 Hacer un corte en forma de cruz a los tomates, escaldarlos, pelarlos y cortarlos en rodajas. Engrasar ligeramente cazuelitas individuales de huevos al plato y colocar unas rodajas de tomate sazonadas y encima el refrito de puerro-cebolla.



3 Hacer un hueco en el refrito y cascar un huevo, sazonarlos, taparlos y meterlos en el horno de 15-20 min. a 175º C., cuidando de que las yemas queden líquidas y las claras cuajadas. Espolvorear de perejil y albahaca picados.

Sabías que...

El contenido en proteínas y en grasas de alta calidad hace aconsejable el consumo de huevos cinco veces por semana. Los puerros, la cebolla y el tomate, ricos en vitaminas y minerales, completan este plato.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	480

Empanadillas de bacalao

INGREDIENTES
- 1 paquete de obleas de masa de empanadilla
- aceite para freírlas

Relleno
- 200 gr. de bacalao
- 4 puerros
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de leche
- una pizca de sal
- pimienta
- unas ralladuras de nuez moscada

Sabías que...

El bacalao a pesar de su proceso de conservación mantiene todas sus proteínas y una considerable composición en minerales, sobre todo en calcio, hierro, yodo y magnesio. Las obleas son ricas en hidratos de carbono.

PASO A PASO



1 Poner el bacalao a remojo de 24 h., cambiar el agua cada 8, escurrirlo y desmigarlo. Cortar los puerros limpios en aros finos, estofarlos en el aceite 10 min., sin que lleguen a tomar color.



2 Añadir la harina y sin dejar de remover incorporar la leche hirviendo, mover 10 min. sobre el fuego hasta que se forme una bechamel y añadir el bacalao. Mover en el fuego 5 min.



3 Comprobar la sal, sazonar con pimienta y nuez moscada y enfriar la masa en una fuente. Rellenar las empanadillas, doblarlas y presionar los bordes. Freírlas en aceite abundante y caliente.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	2½ h.	1.350

Gallo montañés

INGREDIENTES
- 1 gallo o pollo de corral de cerca de 2 Kg. en trozos
- 100 gr. de tocino entreverado
- 1 cebolla
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- sal
- pimienta

Arroz
- 3 tacitas moka de arroz
- 8 cucharadas de aceite
- ½ Kg. de pimientos verdes
- 1 cebolla
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 7 tacitas moka de caldo
- sal

PASO A PASO



1 **Sazonar** el gallo con sal y pimienta y dorarlo en una cazuela con el tocino cortado en dados y el aceite caliente. Cuando esté a medio dorar, añadir la cebolla pelada y picada y rehogar hasta que se dore.



2 **Espolvorear** con la harina, rehogarla hasta que se dore y regar con el vino, cuando se consuma, añadir caldo o agua hasta que cubra el gallo. Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento de 1½-2 horas.



3 **Arroz:** Freír en una sartén de dos asas la cebolla y el pimiento picados con el aceite, rehogar encima el arroz, añadir el pimentón y verter el caldo hirviendo. Comprobar el punto y cocer 18-20 minutos.

Sabías que...

La carne de gallo o pollo es rica en proteínas fácilmente digestibles y pobre en grasas. El arroz proporciona hidratos de carbono, los pimientos, carotenos y la cebolla, potasio.

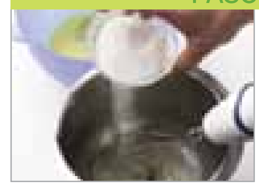


Raciones	Tiempo	Calorías
4-6	1h.	170

Mousse ligera de pera y manzana

INGREDIENTES
- 400 gr. de manzanas
- 400 gr. de peras
- 1 naranja
- 10 gr. de gelatina
- 2 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar para las claras
- 2 cucharadas de azúcar para la juliana

PASO A PASO



1 **Exprimir** la naranja y cortar la piel de color en juliana. Pelar las manzanas y peras y cortarlas en trozos, ponerlas en un cazo con el zumo y 4 cucharadas de agua y cocerlas tapadas 15 min.



2 **Poner** la gelatina a remojo de agua fría. Triturar la fruta con su jugo, añadir la gelatina escurrida mientras se bate y dejar enfriar. Montar las claras a , añadir el azúcar y batir.

Sabías que...

Es un excelente postre desde el punto de vista dietético, porque en él se dan cita tres frutas excepcionales por su contenido en las diferentes vitaminas, lo que hace que sea muy recomendado para niños y para regímenes de calorías limitadas.



3 **Mezclar** las claras con la crema de frutas, con cuidado. Cocer la juliana de naranja en agua con sal unos minutos, escurrirla y cocerla con el agua y el azúcar. Servir con la juliana y menta.



Paté de Jabugo de cerdo ibérico puro de Sánchez Romero Carvajal.



El paté de Sánchez Romero Carvajal se elabora exclusivamente a partir de cerdo ibérico puro. Es un producto delicioso y natural. Y al ser de cerdo ibérico, criado al aire libre y alimentado de bellotas, es un alimento rico en ácido oleico (Omega 9). Un deleite para el paladar, rico en hierro, que además se unta bien. Prueba los cuatro sabores. Tradicional, Pimienta Verde, Finas Hierbas y Pedro Ximénez.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	2 h.	175

Sopa de Idiazabal

INGREDIENTES

- 1 Kg. de carcasas de pollo
- 1 hueso de jamón
- 2 puerros • 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 3 clavos de especia
- 1 ½ l. de agua • sal • 1 huevo
- 100 gr. de queso Idiazabal ahumado
- 50 gr. de jamón curado

Sabías que...

Un concentrado de proteínas, vitaminas y minerales, presentado en forma de sopa. Muy recomendable para todas las edades y reconfortante para enfermos de digestivo.

PASO A PASO



1 **Pelar** la cebolla, cortarla a la mitad y tostarla en la plancha, para que dé tono dorado al caldo. Raspar, lavarla y cortarla en trozos. Lavar el puerro con lo verde y pinchar los clavos en la cebolla.



2 **Cocer** el hueso y carcasas 1 h. con zanahoria, puerro y cebolla, espumando al principio. Colar el caldo, tirar las hortalizas y huesos, dejar enfriar y pasar por paño para desengrasar.



3 **Al servir,** añadir en el fuego y moviendo, huevo batido y queso. Mezclar mientras se cuaja en hilos sin parar de mover a fuego suave un minuto y servir con el jamón en dados.



"Delicioso"



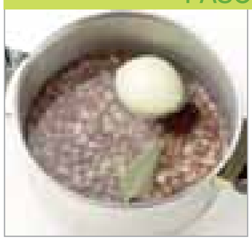
Raciones
4
Tiempo
3 h.
Calorías
600

Caparrones de matanza

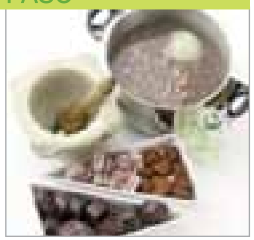
INGREDIENTES
- 1 taza de caparrones (alubias rojas de La Rioja)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 pimiento choricero
- 1 chorizo
- 100 gr. de tocino entreverado
- 1 morcilla de las duras para que no se deshaga
- 1 ramita de perejil picado
- 1 cucharada de vinagre
- sal

Refrito
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de pimentón

PASO A PASO



1 **Poner** los caparrones a remojo de agua templada con sal 12 horas. Escurrirlos y ponerlos con la cebolla entera, 2 dientes de ajo sin pelar, la hoja de laurel y el pimiento choricero. Cubrir los caparrones a ras de agua fría y acercarlos al fuego.



2 **Cuando** rompa el hervor, añadir agua fría y repetir varias veces. Al cabo de 2 horas, a medio cocer, añadir chorizo, tocino y morcilla en rodajas y cocer. Añadir el otro ajo machacado en el mortero con el perejil y el vinagre.



3 **Refrito:** Freír los dientes de ajo laminados fuera del fuego para que no se queme, añadir el pimentón, darle una vuelta sobre el fuego y verterlo en las alubias. Mover la cazuela para que no se rompan, comprobar el punto y servir.

Sabías que...

Las alubias son una legumbre ideal para nuestra dieta mediterránea, sobre todo cuando se presentan como en este caso, sin grasas excesivas.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
350

Setas con alioli de miel

INGREDIENTES
- 1 Kg. de setas variadas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 sobre de salsa alioli
- 1 cucharada de miel
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Retirar** la parte del pie de las setas y limpiarlas con un cepillo o con un paño húmedo (si estuvieran muy sucias, pasarlas rápidamente bajo el grifo y secarlas cuidadosamente).



2 **Trocear** las más grandes y dejar enteras las pequeñas. Calentar el aceite y saltear las setas hasta que se evapore el líquido de vegetación, salpimentar al gusto. Pasarlas a una fuente.



3 **Preparar** la salsa alioli, añadirle la miel y mezclar bien. Verter el alioli de miel sobre las setas e introducir en el horno, bajo el gratinador, hasta que se infle y se dore la superficie. Servir recién hechas.

Sabías que...

Los oligoelementos de las setas, junto con los ácidos grasos del aceite de oliva y con las enzimas de la miel, constituyen, nutricionalmente, un excelente plato.



“Exquisito”



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
800

Arroz con costra

INGREDIENTES
- 250 gr. de costillas de cerdo y magro
- 2 salchichas frescas
- 1 chorizo fresco
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de tomate frito
- 6 cucharadas de aceite
- 4 tacitas moka de arroz
- 8 tacitas moka de caldo de cocido
- 3 huevos
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Cortar** la carne en trozos y las salchichas y el chorizo en rodajas. Freír la cebolla picada fina en una sartén de dos asas y antes de que tome color freír el magro de cerdo sazonado, las salchichas y el chorizo.



2 **Añadir** el tomate y el pimentón, mezclar sobre el fuego unos minutos y rehogar encima el arroz, moviéndolo rápido. Verter el caldo hirviendo, comprobar el punto y cuando hierva con fuerza, meter la sartén en el horno a 220ºC.



3 **A los 12 minutos** de cocción, cubrir con los huevos batidos e introducir en el horno fuerte unos 5-6 min. más. Servir enseguida, porque al estar tapado por los huevos cuajados, el arroz se puede pasar.

Sabías que...
El magro de cerdo tiene poca grasa y muchas proteínas y el arroz es rico en hidratos de carbono que proporcionan energía, dando lugar a un plato muy equilibrado.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
650

Chicharro al horno

INGREDIENTES
- 1 chicharro de 1 kg. aprox.
- el zumo de ½ limón
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes finos
- 2 patatas y aceite para freírlas
- 1 tomate
- 1 vaso de vino blanco
- sal
- pimienta

Refrito
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de vinagre de vino

PASO A PASO



1 **Freír** las patatas-cebolla-pimientos, cortado en rodajas finas. A medio freír y, sin que lleguen a hacerse del todo, escurrir, sazonar con sal y extender todo en el fondo de una besuguera.



2 **Lavar** y secar el chicharro, salpimentarlo y colocarlo encima de las patatas, regar con el limón y con aceite de freír las patatas y colocar alrededor el tomate en rodajas.



3 **Introducir** la fuente en el horno a 170º C 10 min., regar con el vino y dejar que se haga 10 minutos más. **Refrito:** Dorar los ajos en filetes, fuera del fuego añadir el vinagre y regar el pescado.

Sabías que...
El chicharro es rico en proteínas de alto valor biológico y además en ácidos grasos omega-3. Las hortalizas, pimientos y patatas contienen vitaminas y minerales.



Raciones 4 | Tiempo 1 h. | Calorías 800

Albondigones

INGREDIENTES
- ½ Kg. de ternera picada
- ½ Kg. de magro de cerdo picado
- 1 taza de bechamel muy espesa
- 3 huevos • sal
- pimienta
- harina para rebozar
- aceite para freír

Salsa
- ½ cebolla
- 1 tomate rojo grande
- 1 diente de ajo
- unas ramas de perejil
- 1 rebanada pequeña de pan
- 1 copa de vino Rioja blanco
- ½ copa de oloroso dulce
- 1 vaso de caldo de verdura

PASO A PASO



1 **Sazonar** las carnes picadas y mezclarlas con la bechamel fría y los huevos batidos, dejarlas reposar un rato y formar albondigones del tamaño de filetes rusos, pero esféricos. Pasarlos por harina y freírlos sin que se queme la harina.



2 **Ponerlos** en una cazuela. **Salsa:** Freír en el aceite sobrante el pan, sacarlo para machacarlo con el perejil y el ajo. Freír la cebolla picada y encima el tomate pelado y picado, sazonar, añadir el vino y cocer para que se consuma.



3 **Incorporar** el caldo y cocer unos minutos, añadir el oloroso, colar sobre los albondigones y cocerlos en la salsa a fuego lento, moviendo la cazuela. Rectificar de sal y servir con patatas fritas gruesas.

Sabías que...

Las proteínas de la carne y de los huevos tienen en común su riqueza en aminoácidos esenciales. Están todos presentes y en cantidades interesantes.



Raciones 6 | Tiempo 2 h. | Calorías 500

Arroz con leche tostado

INGREDIENTES
- 6 cucharadas de arroz
- 1 ½ l. de leche
- 6 cucharadas de leche en polvo
- 1 palo de canela en rama
- 1 corteza de limón
- 9 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- sal
- azúcar para espolvorear la superficie

PASO A PASO



1 **Disolver** el azúcar en leche y cocer con corteza de limón y el palo de canela. Al hervir, añadir leche en polvo y mover. Cubrir el arroz de agua con sal y hervir 5 min. hasta que se evapore el agua.



2 **Verter** la leche hirviendo sobre el arroz, mover, tapar la olla de forma hermética y cocer a fuego muy bajo 2 h. Añadir la mantequilla, mover para que se integre y verter en una fuente.



3 **En cuanto** se forme algo de costra, espolvorearlo con azúcar y quemarlo con la plancha. La leche se enriquece con leche en polvo, porque no hay evaporación como si se hiciera destapado.

Sabías que...

Se unen dos alimentos excelentes, arroz y leche, para dar lugar a un magnífico plato, energético, gustoso y muy fácilmente digestible.





Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

Cocina de otoño

FASCÍCULO 11

SEMANA, Nº 3.489



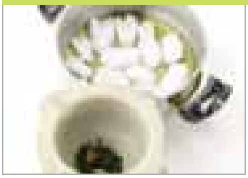
Raciones	4
Tiempo	1 h.
Calorías	400

Patatas con cocochas

INGREDIENTES

- 1 Kg. de patatas
- 300 gr. de cocochas de bacalao
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- perejil
- 100 gr. de guisantes congelados
- 8 cucharadas de vino blanco
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

PASO A PASO





1 **Freír** los dientes de ajo con la mitad del aceite. Machacarlos en el mortero con el perejil y dejar que el aceite se enfríe. Limpiar las cocochas y añadirlas al aceite, moviendo la cazuela en vaivén.

2 **Poco** a poco, subir la temperatura y añadir el vino. Cuando estén las cocochas, reservarlas. Calentar el resto del aceite y freír la cebolla y rehogar las patatas en trozos.



3 **Cubrir** de agua, añadir machacado y guisantes. Cocer hasta que estén tiernas. Al final, añadir las cocochas moviendo en vaivén. Espolvorear con perejil, comprobar el punto de sazón.

Sabías que...

En las gelatinosas cocochas abundan las proteínas, que además se digieren muy bien. Las patatas, la cebolla y los guisantes proporcionan minerales y vitaminas.



“Delicioso”



Raciones 4 · Tiempo 1 h. · Calorías 225

Coliflor gratinada al Roquefort

INGREDIENTES
- 1 coliflor pequeña

Salsa al Roquefort
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- ½ l. de leche
- 50 gr. de queso Roquefort
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 Elegir una coliflor muy blanca y de hojas apretadas. Separarla en ramitos, lavarlos, escurrirlos y cocerlos en agua con sal durante 10 minutos, con la cazuela destapada para que resulte muy blanca.



2 Escurrir la coliflor y colocarla en una fuente refractaria engrasada, cubrirla con la salsa al Roquefort y gratinarla en el horno hasta que se dore ligeramente la superficie.



3 Salsa: Rehogar la harina en el aceite caliente sin que llegue a tomar color, añadir la leche caliente y el queso desmenuzado, cocer a fuego suave sin parar de mover hasta que espese y comprobar el punto.

Sabías que...
En la coliflor están casi todas las vitaminas y en el queso, además de las proteínas, una buena dosis de calcio, por lo que hacen muy recomendable el plato para todas las edades.



Raciones 4 · Tiempo 1 h. · Calorías 500

Tortilla de berenjenas

INGREDIENTES
- 1 ¼ Kg. de berenjenas
- 2 cebollas grandes
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 10 huevos
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 Lavar las berenjenas y cortarlas en rodajas de medio dedo de grosor, ponerlas a remojo en agua con sal ½ hora para que pierdan el amargor y escurrirlas.



2 Calentar el aceite y freír a fuego medio las cebollas cortadas en aros finos y las rodajas de berenjenas al mismo tiempo, sazonarlas con sal y pimienta.



3 Batir los huevos como para tortilla, sazonarlos y mezclarlos con las berenjenas y cebolla. Cuajar dos tortillas redondas, a fuego suave como si fueran de patata.

Sabías que...
La sustitución de las patatas por berenjenas hace que el plato pierda calorías y gane en vitaminas y minerales. Muy recomendado en regímenes de adelgazamiento.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	500

Espaguetis con champiñones

INGREDIENTES

- 300 gr. de espaguetis
- 250 gr. de champiñones fileteados
- unas gotas de zumo de limón
- 150 gr. de gambas peladas
- 4 guindillas o pimienta de cayena
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Pelar** y picar 1 diente de ajo, freírlo en 2 cucharadas de aceite y rehogar encima los champiñones salpicados con las gotas de zumo de limón, salpimentarlos y dejar cocer hasta que desaparezca el agua de vegetación.



2 **Pelar** y picar el otro diente de ajo, calentar el resto del aceite en una sartén amplia, freír el diente de ajo y las guindillas, teniendo cuidado que no se quemen, y saltear un minuto las gambas, mezclarlas con los champiñones.



3 **Cocer** los espaguetis en agua hirviendo con sal y unas gotas de aceite 10-12 min. Escurrirlos y mezclarlos con las gambas y champiñones. Dar unas vueltas sobre el fuego y servir espolvoreados de perejil.

Sabías que...

Los valores nutricionales de la pasta se incrementan con las gambas, ricas en proteínas y los champiñones que aportan vitaminas y minerales.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	525

Palometa en salsa verde

INGREDIENTES

- 8 filetes de palometa
- sal
- pimienta
- 8 cucharadas de aceite

Salsa

- 3 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua o caldo de pescado

PASO A PASO



1 **Limpiar** los filetes, sazonarlos y pasarlos por harina. Calentar el aceite en una sartén y freír ligeramente los filetes unos instantes de cada lado. Sacarlos y reservarlos.



2 **Salsa:** En el aceite sobrante freír ajo y perejil picados, rehogar encima la harina y cuando esté bien rehogada, pero sin tostarse, añadir el vino y consumir al fuego.



3 **Añadir** el caldo y dar unos hervores moviendo. Incorporar los filetes y cuando se reanude el hervor, comprobar el punto de sazón y dejar reposar en la salsa 5 minutos.

Sabías que...

El nivel de grasa de la palometa es muy importante porque sin ser excesivo, hace que estén presentes los interesantes ácidos grasos. Digestible y recomendable para todos.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½ h.	475

Muslos de pollo tex-mex

INGREDIENTES
- 8 muslos de pollo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra

Adobo y salsa
- 4 cucharadas de ketchup
- 8 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de vinagre
- 3 clavos machacados
- el zumo de ½ limón

PASO A PASO



1 Adobo y salsa: Mezclar aceite, vinagre, clavos machacados, zumo de limón y ketchup y sazonarlo. Poner los muslos salpimentados en una fuente y verter ½ vaso de agua, meter en el horno a 200º C 30 min. y pintarlos cada 10 min. con jugo de la fuente.



2 Cuando los muslos lleven en el horno ½ h., sacarlos y untarlos con la salsa-adobo y meter en el horno otra ½ h. más. Sacar los muslos, desglasar el fondo de la fuente con agua, raspar para desprender los jugos y mezclarlo con el resto de salsa.



3 Poner los muslos en la fuente y gratinarlos, pintándolos con el jugo y el resto de la salsa, cuidando que no se queme la del fondo. Deben quedar jugosos. Servirlos con su salsa y patatas fritas a la inglesa.

Sabías que...
La carne de pollo tiene muy poca grasa y su relativo escaso sabor está compensado por los condimentos, que además proporcionan interesantes antioxidantes.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1 h.	600

Tarta de galletas Lala

INGREDIENTES
- 400 gr. de galletas rectangulares o cuadradas
- 250 gr. de chocolate fondant
- 150 gr. de mantequilla
- 2 huevos
- 1 vaso de leche
- 2 cucharadas de brandy
- 150 gr. de azúcar glas

PASO A PASO



1 Fundir el chocolate con 2 cucharadas de leche al baño María, sin dejar que hierva, batir la mantequilla con azúcar, hasta lograr una crema espumosa, añadir las yemas y el chocolate.



2 Batir las claras a punto de nieve y unirlas a la crema de chocolate fría. Calentar la leche, añadir el brandy, mojar las galletas y colocar una primera capa sobre una fuente alargada.



3 Cubrir las galletas con crema de chocolate, extenderla bien, poner sucesivamente galletas y chocolate, terminando con chocolate. Espolvorear de azúcar glas y marcar un enrejado.

Sabías que...
Postre energético, rico en calorías pero también en hidratos de carbono complejos, aportados por las galletas. Recomendable para niños, ancianos y personas desganadas.


Paté de Jabugo
de cerdo ibérico puro
de Sánchez Romero
Carvajal.
125 Años
SÁNCHEZ ROMERO CARVAJAL

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

¡Feliz Cocina de otoño

FASCÍCULO 12

SEMANA, Nº 3.490



Raciones	4
Tiempo	1 h.
Calorías	200

Crema de erizos

INGREDIENTES

- 1 lata de caviar de erizos
- 1 vaso de caldo de pescado
- 4 cucharadas de nata líquida
- 4 almejas grandes

Consomé

- 2 huesos de jamón ibérico
- 1 puerro • 1 cebolla
- 1 zanahoria • ½ l. de agua
- 6 hojas de gelatina finita (10 gr.)
- sal • pimienta • cebollino

PASO A PASO





1 Lavar las almejas, ponerlas en una cazuela con un poco de agua y sal, tapar y acercar al fuego hasta que se abran. Retirar las conchas y reservar los moluscos en algo de caldo.

2 Calentar el caldo, añadir el de las almejas colado, nata y huevas, triturar, dar unos hervores, comprobar el punto y colar. Repartir la crema y guardar en la nevera para que se endurezca.



3 Consomé: Cocer huesos y hortalizas, 30 min. en olla rápida, sazonar y colar. Consumir al fuego, añadir gelatina remojada, y enfriar. Cubrir la crema, dejar que se cuaje y poner las almejas.

Sabías que...

Además de sabroso, este plato es muy rico en vitaminas y en minerales, no falta ninguno, y además bajo en calorías.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	600

Cardo con salsa blanca

INGREDIENTES
- 1 cardo blanco y tierno de unos 2 Kg.
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de almendras crudas peladas y molidas
- 1 cucharada de piñones
- 1 cucharada de avellanas picadas
- 1 cucharada de almendras fileteadas
- pimienta blanca molida
- unas gotas de zumo de limón
- sal

PASO A PASO



1 Raspar las pencas de los cardos de arriba abajo para quitar las hebras y cortarlos en trozos de 5 cm. y a la mitad si son anchas. Cocer el cardo en agua hirviendo con sal, aceite, las gotas de limón, el laurel y 1 cucharada de harina disuelta en agua fría.



2 Pasados unos 45 min. escurrirlo, reservarlo y reservar también el agua. Calentar el aceite, dorar el ajo, retirarlo y rehogar la harina unos minutos, verter ¼ de l. del agua de cocer el cardo y mover sobre el fuego para obtener una salsa.



3 Añadir a la salsa, las almendras y el ajo machacado con sal y verterlo sobre el cardo cocido, cocer 10 min. Tostar sin nada de grasa, los piñones, las avellanas y las almendras, y espolvorearlas sobre el cardo.

Sabías que...
Los ácidos grasos insaturados de los frutos secos y el oleico del aceite de oliva, junto a los oligoelementos hacen que este plato sea de muy alto nivel dietético.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	750

Risotto con congrio y ajetes

INGREDIENTES
- 4 tacitas moka de arroz
- 1 manojo de ajos tiernos
- ½ Kg. de congrio abierto
- 200 gr. de guisantes desgranados
- 1 cebolla grande
- 8 cucharadas de aceite
- 10 tacitas de caldo de pescado
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 Limpiar el congrio, lavarlo, escurrirlo y sazonarlo con sal. Cocer la espina y la piel en el caldo, colar y reservar. Calentar el aceite en una cazuela de fondo grueso y freír la cebolla picada fina.



2 Cuando esté a medio hacer, añadir ajetes y que se hagan a fuego suave moviendo de vez en cuando. Cuando esté tierno, dar una vuelta a los trozos de congrio y añadir los guisantes.



3 Rehogar encima el arroz, e ir regando poco a poco el caldo caliente y moviendo a fuego suave 20 min. A media cocción, añadir la nata líquida. Debe quedar el grano entero pero meloso.

Sabías que...
El arroz aporta hidratos de carbono y el congrio proteínas, lo que hace que sea un plato muy equilibrado y bajo en calorías. Recomendado en regímenes de adelgazamiento.



Raciones
6
Tiempo
1 h. (el relleno)
Calorías
750

Vol-au-vent de mariscos

INGREDIENTES

- ¾ de Kg. de hojaldre congelado
- 1 huevo
- harina para la mesa (o comprar un vol-au-vent para 6 personas)

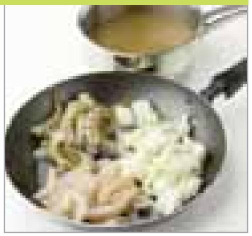
Relleno

- ¼ Kg. de langostinos
- ¼ Kg. de gambas
- ½ Kg. de rape
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 vaso de caldo de cocer las cabezas de los langostinos y gambas
- 1 vaso de vino de nata líquida
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 Extender el hojaldre de 2 cm., cortar 3 círculos. Poner uno de base, cortar del centro de otro un círculo más pequeño, pegar el anillo a la base con huevo batido y poner encima el otro círculo con el anillo interior sólo marcado. Cocer 30 min. a 250º C., recortar la tapa.



2 Cortar el rape en trozos, pelar los langostinos y las gambas y sazonarlos. Cocer las cabezas de los langostinos y gambas 15 min., sazonar y pasar por el chino. Calentar el aceite en una sartén y rehogar el rape, los langostinos y las gambas.



3 Derretir la mantequilla y rehogar la harina, regar con caldo de las cabezas, sazonar y cocer hasta que espese sin parar de mover. Añadir la nata y mezclar. Colocar los pescados en el vol-au-vent y cubrirlos con bechamel caliente.

Sabías que...

Muy equilibrado en todos los componentes esenciales y rico en vitaminas y minerales, lo que hace que esté indicado en todos los estados fisiológicos y en todas las edades.



Raciones
4
Tiempo
45 min.
Calorías
650

Besugo a la irutxulo

INGREDIENTES

- 2 besugos de 800 gr.
- 6 cucharadas de aceite
- el zumo de ½ limón
- 3 cucharadas de pulpa de pimientos (de lata)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 8 cucharadas de aceite
- sal

PASO A PASO



1 Calentar el aceite y freír la cebolla y el ajo picados y al tomar color, añadir la pulpa de pimientos desleída con 1 vaso de agua o caldo de pescado. Cocer hasta obtener un puré espeso.



2 Lavar los besugos y rociarlos con sal, el aceite y el zumo de limón. Dejarlos reposar sobre la besuguera en sitio fresco 1 h. Introducir la besuguera en el horno a 225º C.



3 Regar los besugos con su jugo y pasados 15 min., cubrirlos con el puré de pimientos y dejarlos en el horno unos 7-8 minutos más. Servirlos con patatas cocidas al vapor.

Sabías que...

La riqueza de este pescado en proteínas de alto valor biológico y en ácidos grasos insaturados omega 3, dan lugar a un plato de alta calidad nutricional.



Raciones
8-10
Tiempo
1½ h.
Calorías
700

Capón al cava con trufa

INGREDIENTES

- 1 capón mediando (2 ½ kg.)
- 2 kg. de puerros
- 8 cucharadas de aceite
- 8 cucharadas de nata líquida
- 1 botellín de cava semidulce
- 1 vaso de vino de caldo
- 1 trufa negra pequeña
- sal
- pimienta blanca
- unas gotas de oloroso
- 1 cucharada de azúcar para caramelizar la piel

PASO A PASO



1 Limpiar el capón, salpimentar por dentro, atarlo para que tome forma, y salpimentar por fuera. Cortar en rodajas lo blanco de los puerros y saltear en una cazuela sin que lleguen a tomar color. Tapar la cazuela y dejar que se hagan a fuego lento 15 min.



2 Colocar el capón, regar con cava, tapar y dejar que se haga a fuego lento. A mitad de cocción añadir la trufa entera y mantener a fuego flojo hasta que esté tierno. Sacarlo cuando el alón se desprenda con facilidad.



3 Sacar el capón rociar la piel con azúcar y dorarlo. Separar la trufa, triturar la salsa y darle unos hervores hasta que tenga consistencia, añadir nata, comprobar el punto y perfumar con oloroso. Trinchar y servir con salsa, trufa y arroz.

Sabías que...
La carne de ave es muy rica en proteínas y baja en grasa, lo que la hace recomendable en los casos en los que se quiere controlar la ingesta calórica.



Raciones
6-8
Tiempo
30 min.
Calorías
500

Biscuit de turrón (Receta Turbochef)

INGREDIENTES

Biscuit

- 200 gr. de turrón de Jijona
- ½ l. de nata líquida
- 8 yemas
- 100 gr. de azúcar
- 1 vaso de vino de agua

Salsa de chocolate

- 1 vaso de vino de agua
- 1 vaso de vino de azúcar
- 4 cucharadas de cacao amargo

PASO A PASO



1 Disolver la mitad del azúcar en agua y cocer 5 min. para hacer almíbar. Poner las yemas con el turrón en el Turbochef, pulsar Turbo, añadir el almíbar mientras se bate a velocidad 4-5 durante 5 min.



2 Pasar la crema a un bol, limpiar, poner las palas y montar nata con azúcar a velocidad 3 (2 min). Mezclar con la crema. Engrasar molde con aceite y llenar con la crema. Meter en congelador (10 h).



3 Salsa de chocolate: Poner azúcar y agua en el vaso del Turbochef con cubrecuchillas, a 100º, 5 min. y velocidad 2. Añadir de golpe el cacao y presionar Autopulse 1 min.

Sabías que...
Postre rico en calorías, que presenta la ventaja de los polifenoles del chocolate, los ácidos grasos de la almendra y las enzimas de la miel, con las que se hace el turrón.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

¡Feliz Cocina de otoño

FASCÍCULO 13

SEMANA, Nº 3.491



Raciones	4
Tiempo	30 min.
Calorías	350

Espuma de berenjenas

INGREDIENTES
- 1 berenjena grande
- 1 diente de ajo • 2 huevos • sal
- 1 cubilete de aceite de oliva virgen
- unas gotas de zumo de limón

Guarnición
- 50 gr. de jamón serrano
- un chorreón de aceite de oliva
- 1 cucharada de cebollino picado
- 1 cucharadita de cominos

PASO A PASO





1 Poner las rodajas a remojo con sal durante 45 min. Introducirlas en el Turbochef con el cubrecuchillas, añadir 1 l. de agua con sal en el vaso y programar 100º C durante 20 min.

2 Tirar el agua, quitar el cubrecuchillas y poner las berenjenas, añadir ajo, aceite, zumo y huevos. Poner 5 min. a velocidad 6 y, cuando se haya enfriado, darle unos golpes de Turbo.

Sabías que...
Las berenjenas proporcionan vitaminas y minerales, y la yema de huevo y el jamón, proteínas muy equilibradas en los aminoácidos esenciales.



3 Cuando esté espumoso rectificar el punto de sal. Llenar las copas y rociarlas con aceite, espolvorear con jamón, cebollino y cominos.
Guarnición: Picar el jamón en dados y cortar el cebollino.



Raciones 6-8
Tiempo 1 h.
Calorías 350

Suquet de langostinos

INGREDIENTES
- 12 langostinos grandes
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro grueso
- 3 zanahorias
- 1 copa de brandy
- 1 copa de Rioja blanco
- 8 cucharadas de aceite
- 2 l. de caldo de pescado
- una ramita de estragón fresco
- sal
- pimienta
- 2 melocotones de viña
- 4 rebanadas de pan tostadas cortadas con cortapatas redondo
- 4 cucharadas de alioli suave

Sabías que...
Rico en sabor, relativamente bajo en calorías, equilibrado en proteínas, vitaminas y minerales y con los beneficiosos ácidos grasos monoinsaturados del aceite de oliva.

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite y freír la cebolla, la zanahoria y el puerro, todo limpio y picado, antes de que se doren, añadir las cabezas de los langostinos, saltearlas e incorporar el brandy. En cuanto se caliente, prenderle fuego y esperar que se apague.



2 **Verter** el vino y el caldo de pescado, comprobar el punto de sal y rectificarlo si fuera necesario, añadir la ramita de estragón y cocer 15 min. Triturar el caldo con las cabezas o pasarlo por el pasapurés o chino exprimiendo bien el jugo de las cabezas.



3 **Sacar** el intestino de los langostinos, saltearlos y sazonarlos. Poner 3 langostinos en cada plato, sobre la tostada de pan y 3 bolas de melocotón, encima 1 cucharada de alioli, gratinar y verter alrededor el suquet caliente.



Raciones 4
Tiempo 1½ h.
Calorías 650

Lentejas de año nuevo

INGREDIENTES
- ½ Kg. de lentejas o 2 frascos al natural cocidas
- 1 calabacín
- 1 pimiento
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolla
- ½ Kg. de tomates
- 8 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre
- una pizca de azúcar
- unos granos de pimienta
- sal

Sabías que...
Los platos de legumbres son básicos en la dieta mediterránea, especialmente si se hace sin la participación de productos de origen animal.

PASO A PASO



1 **Poner** las lentejas con el pimiento, ½ cebolla, el puerro y un ajo picados, cubrirlas de agua, añadir aceite, pimienta y laurel. Cocer hasta que las lentejas estén tiernas y sazonar.



2 **Cortar** la zanahoria y el calabacín, pelar los tomates y pasarlos por el pasapurés y picar cebolla y ajo. Freír la cebolla y ajo y encima zanahoria, calabacín y por último el tomate en puré.



3 **Antes** de que tomen color, añadir las lentejas, saltearlas y verter caldo para que queden jugosas. Dar unos hervores, probar, rectificar de sal y añadir el vinagre y el azúcar. Servir con patatas fritas a cuadraditos.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 550

Huevos rellenos de paté de jabugo

INGREDIENTES

- 4 huevos grandes
- 1 lata de paté de Jabugo Tradicional Sánchez Romero Carvajal
- 150 gr. de carne de cerdo ibérico picada
- 2 cucharadas de aceite
- sal
- pan rallado y huevo batido para rebozar
- tomate frito y patatas paja para acompañar

Bechamel

- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de aceite
- 2 vasos de leche
- sal
- pimienta
- nuez moscada

PASO A PASO



1 **Cocer** los huevos, cortarlos por la mitad y sacar las yemas, rehogar la carne picada en el aceite y sazonarla.
Bechamel: Calentar aceite, rehogar la harina, y antes de que tome color, verter la leche caliente, batiendo para que no se formen grumos.



2 **Sazonar** la bechamel con nuez moscada, sal y pimienta y cocer 5 min., hasta que espese. Mezclar paté con las yemas aplastadas, la carne y unas cucharadas de bechamel. Rellenar el hueco y colocarlos en una fuente ligeramente engrasada.



3 **Bañarlos** con el resto de bechamel, y dejar enfriar. Pasarlos por huevo batido y pan rallado y freírlos, escurrirlos sobre papel absorbente. Servirlos recién fritos, acompañados de salsa de tomate y patatas paja.

Sabías que...

Las proteínas del huevo y de los productos del cerdo ibérico son muy ricas en aminoácidos esenciales, y por eso este plato tiene un alto valor nutricional.



Raciones 8
Tiempo 2 h.
Calorías 500

Brazo gitano de mariscos

INGREDIENTES

Bizcocho

- 3 huevos • 3 de harina • sal
- 3 cucharadas de azúcar

Relleno

- 8 langostinos • 8 almejas
- 8 mejillones gordos
- 250 gr. de cachete de rape
- 1 cebolla • 3 zanahorias
- 1 puerro • 1 copa de brandy
- 8 cucharadas de aceite
- ½ l. de caldo de pescado
- estragón • sal • pimienta

Salsa de zanahoria

- 4 cucharadas de aceite
- 6 de mayonesa • 2 de ketchup
- 1 vaso de vino de caldo
- 2 zanahorias • sal • pimienta

PASO A PASO



1 **Bizcocho:** Batir huevos, azúcar y sal, añadir la harina tamizada. Extender la masa de ½ cm., sobre papel sulfurizado y cocerla a 180º C, 9 min. Volcarlo en paño húmedo, espolvoreado de azúcar.



2 **Relleno:** Freír las hortalizas y cabezas de los langostinos. Flambear con brandy, añadir caldo, estragón, cocer 15 min. y triturar. Colar, añadir agua de mejillones y el rape, langostinos, moluscos. Salpimentar.



3 **Salsa:** Rehogar 5 min. las zanahorias, añadir caldo, cocer 10 min. y triturar. Comprobar el punto, mezclarlo con mayonesa y ketchup. Desenrollar bizcocho, rellenarlo con mariscos y envolverlo unas horas. Cubrir con salsa y gratinar.

Sabías que...

Destacan las proteínas, minerales y vitaminas de los pescados sobre la grasa que también está presente.



Raciones
6-8
Tiempo
2 h.
Calorías
1.100

Cordero lechal asado

INGREDIENTES

- 2 ½ a 3 ½ Kg. de cordero lechal (medio cordero lechal)
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- sal
- 1 Kg. de patatas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva

PASO A PASO



1 **Pelar** las patatas y cortarlas en rodajas. Cortar en rodajas finas la cebolla y picar los ajos. Mezclar todo, sazonarlas con sal y rociarlas con aceite. Tapar la fuente con papel de plata y meterlas en el horno para hacer patatas panadera al tiempo que el cordero.



2 **Cortar** el ½ cordero en dos cuartos, sazonar y colocar con el interior hacia arriba en una fuente asadora, apoyado en su rejilla. Poner en el fondo ½ vaso de agua, y meterlo en el horno a 150º C, 30 min. por cada kilo, regándolo con su jugo y añadir más agua si se consume.



3 **A mitad** de cocción dar la vuelta y cuando falten ¾ de hora, pintar con manteca fundida y subir a 250º C para que se dore, cuando esté, desglasar la fuente con agua. Destapar las patatas cuando lleven ¾ de hora, hasta que queden algo doradas.

Sabías que...

La carne de los animales jóvenes es muy digestible y la de cordero especialmente rica en aminoácidos esenciales. Los glúcidos de las patatas equilibran el plato.



Raciones
6-8
Tiempo
1 h.
Calorías
350

Montblanc de castañas

INGREDIENTES

- 500 gr. de crema de marrón dulce a la vainilla
- 100 gr. de mantequilla
- 1 tableta de chocolate fondant de 150 gr.
- ¼ Kg. de nata montada o merengue hecho con 2 claras y 4 cucharadas de azúcar

PASO A PASO



1 **Fundir** el chocolate al baño María. Batir la mantequilla en pomada y unirla al chocolate, y mezclarlo con crema de marrón. Trabajar hasta conseguir una pasta cremosa bastante compacta.



2 **Untar** con aceite un molde. Poner el puré de castañas en el chino y dejar caer dentro del molde. Guardar en la nevera 8-10 h. y para desmoldar, sumergirlo en agua hirviendo.

Sabías que...

Postre de alto valor energético, que puede permitirse en fechas muy señaladas por el peligro desequilibrar el balance de calorías.



3 **Rellenar** el centro del molde con nata montada o merengue hecho con las 2 claras de huevo montadas y las 4 cucharadas de azúcar y seguir batiendo hasta que esté duro y brillante. Espolvorear el centro con virutas de chocolate.



Cocinar estas navidades
será cuestión de minutos.
TURBOCHEF
El nuevo Robot de Cocina
COCINA...
SALSAS
ARROCES
GUISOS
CARNES
POSTRES...
Y ADEMAS...
PULVERIZA
AMASA
BATE
PICA
RALLA
TRITURA
COCINA AL VAPOR...
• Panel digital
• 23 Velocidades
• Fichero recetario
TELEFONO DE INFORMACION
902 117 387
TURBOCHEF tu mejor regalo estas fiestas.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

Cocina de otoño

FASCÍCULO 14

SEMANA, Nº 3.492



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	550

Patatas al eneldo

INGREDIENTES

- ½ Kg. de patatas
- 2 manzanas reineta
- el zumo de ½ limón
- ½ l. de caldo
- 200 gr. de salmón ahumado

Salsa de eneldo

- 1 huevo
- 1 cucharada de mostaza
- 2 de vinagre
- 1 de azúcar
- 1 ½ vasos de vino de aceite
- eneldo
- sal

Sabías que...

Fruta, hortaliza y pescado son tres elementos necesarios, recomendables y muy nutritivos para todas las edades y todos los estados fisiológicos

PASO A PASO



1 Pelar las patatas, cortarlas en dados y cocer con el caldo, 10 min., escurrir y mantener al calor. Pelar las manzanas, cortarlas iguales y rociarlas con el zumo de limón para que no se oxiden.



2 Picar el eneldo, reservar una ramita y cortar en tiras el salmón. **Salsa:** Batir el huevo, mostaza, vinagre, azúcar y sal. Añadir despacio el aceite y aligerar con el caldo de cocer las patatas.



3 Rectificar el punto de sazón. Mezclar en un cuenco las patatas, las manzanas, el salmón y el eneldo picado, añadir la salsa y mover. Colocar la ensalada en los platos y adornarla con la rama de eneldo y las tiras de salmón reservadas.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1 h.	400

Zarzuela de pescado y marisco

INGREDIENTES

- 2 Kg. de pescado variado con cabezas (rape, sepia, merluza...)
- ¼ Kg. de gambas gordas
- 1 cebolla • 1 diente de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 zanahoria • 1 puerro
- 1 vaso de aceite
- 1 patata grande • hinojo
- 1 vaso de Rioja blanco seco
- cáscara de naranja seca
- 1 cucharadita de hierbas de Provenza secas
- unas hebras de azafrán
- sal • pimienta

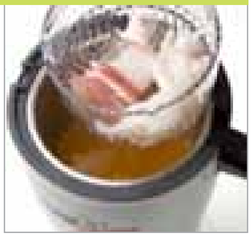
Guarnición

- rebanadas finas de pan
- 1 diente de ajo
- perejil picado
- alioli o mayonesa con ajo

PASO A PASO



1 **Separar** las cabezas y las espinas, cortar el pescado en tiras y pelar las gambas. Rehogar en aceite 5 min. las cabezas y espinas con la zanahoria, el puerro, el tomate, la patata, el ajo, la cebolla, las hierbas, el hinojo, la cáscara de naranja y el azafrán. Salpimentar.



2 **Añadir** el vino, reducir, pasar al Turbochef, poner ½ l. de agua, sazonar y cocer a 95º en 1 autopulse, 20 min. Exprimir el jugo en el caldo. Colocar los pescados en el recipiente de rejilla sobre el caldo y cocer a 95º, velocidad 1, 9 min., añadir las gambas y cocer 1 min.



3 **Terminada** la cocción, sacar del Turbochef y colocar en una fuente precalentada, rectificar de sal el caldo y verter sobre el pescado caliente. Servir con rebanadas de pan tostadas frotadas con ajo y con perejil y acompañar de alioli.

Sabías que...

La mezcla de los pescados variados con los vegetales y el aceite de oliva hacen que sea un plato equilibrado, que puede ser único en una comida completa.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	1½ h.	350

Budín de verduras

INGREDIENTES

- ¼ Kg. de guisantes desgranados • 3 zanahorias
- ¼ Kg. de judías verdes
- 1 lechuga pequeña
- 250 gr. de espinacas frescas
- 1 calabacín • 1 cebolla
- 2 cucharadas de pasas
- 2 de brandy • 8 de aceite
- 100 gr. de jamón serrano
- 4 huevos • pan rallado

Salsa mornay

- ½ l. del caldo de las verduras
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 de harina • 4 de nata líquida
- 4 de queso manchego rallado
- una pizca de nuez moscada
- sal • pimienta

Sabías que...

La variedad de hortalizas hacen a este plato muy recomendable para aportarnos gran cantidad de vitaminas y minerales

PASO A PASO



1 **Remojar** las pasas en brandy. Limpiar las zanahorias, las judías y el calabacín y cortar en dados. Lavar la lechuga y las espinacas y cortar en juliana. Cocer las verduras y reservar el agua.



2 **Freír** el jamón en dados, sacar y rehogar la cebolla. Antes de que tome color, poner las verduras. Unir el jamón, las pasas y el brandy del remojo. Mezclar con los huevos batidos.



3 **Salpicar** con pan rallado un molde engrasado, poner las verduras y hornear al baño María 45 min. Desmoldar y rociar con la salsa. **Salsa:** Cocer la mantequilla, la harina, y el caldo. Añadir nata, sal, queso y nuez moscada.



Raciones 6-8
Tiempo 1 h.
Calorías 500

El coc de tomate y pimientos

INGREDIENTES

Masa

- 1 vaso de agua
- 1 vaso escaso de aceite
- 400 gr. de harina
- un sobre de levadura en polvo
- una pizca de sal

Relleno

- 1 bote de tomate pera al natural
- 6 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de azúcar
- sal
- 2 pimientos rojos asados
- 1 lata pequeña de bonito al natural
- harina para espolvorear
- 100 gr. de piñones

Sabías que...

Excelente entrante de una comida, como merienda o como base de un desayuno, por la equilibrada participación de los diferentes nutrientes.

PASO A PASO



1 **Relleno:** Calentar el aceite en la olla a presión y freír el ajo, la cebolla y la zanahoria picadas. Añadir el tomate escurrido y en trozos, sazonar con sal y el azúcar, tapar la olla y contar 10 min. Destaparla, cubrirla con rejilla y dejar que se consuma el agua.



2 **Masa:** Disolver la levadura en el agua templada y mezclar con la harina y la sal, amasar introduciendo el aceite y formar una bola. Dejarla reposar 30 min. Extenderla de ½ cm. de grosor y forrar una empanadera, hacer un reborde y pintarlo con huevo batido.



3 **Cubrir** con el tomate frito y poner por encima las tiras de pimientos y el bonito. Espolvorear de harina y cubrir con piñones. Cocer en el horno a 200º 30 min., comprobar que está cocida y servir con un chorrito de aceite.



Raciones 8
Tiempo 45 min.
Calorías 400

Merluza rellena de setas

INGREDIENTES

- 2 Kg. de merluza de la parte de la cola
- 350 gr. de setas de variadas o champiñones
- 2 chalotas
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- gotas de zumo de limón
- 1 vaso de vino blanco seco
- sal
- pimienta
- perejil

Guarnición

- 2 patatas • ½ cebolla
- 2 tomates
- aceite para freír las patatas

Sabías que...

Plato de elevado valor proteico, muy fácilmente digestible, en el que están presentes las cualidades del pescado, de las setas y de las hortalizas.

PASO A PASO



1 **Quitar** la espina y salar por dentro y fuera. Picar las chalotas, freír y saltear encima las setas lavadas y cortadas en tiras. Rellenar la merluza, reservar las setas sobrantes y coser la abertura.



2 **Cortar** las patatas, picar la cebolla, y freír en aceite abundante. Escurrir y colocar en una besuguera con las setas reservadas y los tomates en rodajas. Poner la merluza y regar con limón.



3 **Introducir** en el horno a 200º 30 min. Freír el ajo en el aceite sobrante y regar la merluza a los 10 min. de poner en el horno y 10 min. después. Añadir el vino y el perejil. Comprobar el punto. Servir con su guarnición y su salsa.



Raciones
8
Tiempo
1½ h.
Calorías
400

Pavo a la Coca-cola

INGREDIENTES

- 1 Kg. de pechuga de pavo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco dulce
- 1 vaso de caldo
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de pimentón picante
- 1 pizca de laurel
- 1 vaso de Coca-cola
- 2 cucharadas de confitura de frutas rojas (grosella o frambuesa)
- sal • pimienta

Guarnición

- Arroz blanco frito

Sabías que...

La carne de pavo tiene muy poca grasa y una excelente proteína por su riqueza en aminoácidos esenciales. Recomendable para todas las edades.

PASO A PASO



1 **Atar** la carne para darle buena forma, sazonarla con sal y pimienta y dorarla en el aceite. Añadir la cebolla, zanahoria, ajo y puerro picados y dejarlos a fuego vivo hasta que estén muy dorados, con cuidado de que no se queme la carne.



2 **Añadir** el vino, reducir unos minutos y regar con el caldo, cocer tapado 45 minutos. Sacar la carne, triturar la salsa (debe quedar muy espesa) y echar el vinagre, el laurel, el pimentón y la Coca-cola. Incorporar la carne a la salsa y dar unos hervores.



3 **Comprobar** el punto de sal y añadir la confitura. Cortar la pechuga en lonchas y servirla con la salsa y el arroz. **Arroz frito:** Cocer el arroz, escurrirlo, extenderlo en una bandeja y dejarlo 24 horas. Freírlo en aceite caliente.



Raciones
6
Tiempo
1 h.
Calorías
300

Mousse de caramelo

INGREDIENTES

- 8 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de leche
- 4 huevos
- 1 cucharada rasa de Maizena
- 1 vaso de nata líquida
- 2 cucharadas de azúcar glas
- 4 cucharadas de azúcar

Sabías que...

Un postre rico en proteínas por la leche y los huevos, fácil de digerir a todas las edades, aunque con el inconveniente del exceso de calorías por la nata y el azúcar.

PASO A PASO



1 **Poner** el azúcar en un cazo, salpicarlo de agua y acercar al fuego mientras se forma caramelo. Calentar la leche y verterla sobre el caramelo con cuidado de no quemarse.



2 **Cocer** hasta que el caramelo se funda con la leche. Batir las yemas en un cazo con la Maizena, verter despacio la leche acaramelada hirviendo y mover sobre el fuego para que espese.



3 **Montar** la nata con las dos cucharadas de azúcar glas y mezclar con la crema. Al enfriar, añadir cuidadosamente las claras montadas con el azúcar, para que no se bajen, y guardar la crema en la nevera.



Cocinar estas navidades
será cuestión de minutos.
TURBOCHEF
El nuevo Robot de Cocina
COCINA...
SALSAS
ARROCES
GUISOS
CARNES
POSTRES...
Y ADEMAS...
PULVERIZA
AMASA
BATE
PICA
RALLA
TRITURA
COCINA AL VAPOR...
• Panel digital
• 23 Velocidades
• Fichero recetario
TELEFONO DE INFORMACION
902 117 387
TURBOCHEF tu mejor regalo estas fiestas.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño



Raciones
4
Tiempo
45 min.
Calorías
170

Crema de ceps

INGREDIENTES

- 200 gr. de hongos
- 100 gr. de champiñones
- 1 l. de caldo de ave
- 1 puerro
- ½ cebolla
- ½ diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de nata líquida
- 2 cucharadas de aceite de trufa
- sal

PASO A PASO



1 Picar la cebolla, el puerro y el diente de ajo y estofarlos, sin que lleguen a tomar color. Cortar en láminas los hongos picar el resto, así como los champiñones lavados.



2 Saltear los hongos y champiñones encima de la cebolla, cubrir con el caldo y cocer 20 min. Sazonar, pasar por la trituradora y por el chino, rectificar el punto de sazón.



3 Calentar de nuevo y dar unos hervores. Servir la crema en tazas con un chorreón de nata, otro de aceite de trufas y una lámina de hongo. Si se quiere, se pueden añadir dados pequeños de pan frito.

Sabías que...

Las setas en general, y los boletus y los champiñones en particular, son muy ricas en vitaminas y en polifenoles que retrasan el envejecimiento de las células.



Pasta con anchoas y aceitunas

Raciones 4
Tiempo 50 min.
Calorías 400

INGREDIENTES
- 250 gr. de macarrones
- 6 filetes de anchoa
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 bote de 250 gr. de tomate triturado
- ½ cucharadita de azúcar
- el bote de tomate de agua
- 1 cucharada de alcaparras
- 150 gr. de aceitunas negras sin hueso
- sal
- pimienta

Para acompañar
- queso parmesano triturado

PASO A PASO



1 Triturar las anchoas y los dientes de ajo en el vaso del Turbochef con las cuchillas, durante 20 seg. en la velocidad 4, e ir añadiendo por el bocal de la tapa el aceite y la mantequilla a velocidad 1 durante 4 minutos a 85º C de temperatura.



2 Añadir el tomate triturado, la sal y el azúcar, a velocidad 1 durante 12 min., a 100º C de temperatura. Poner las palas, añadir el agua, las aceitunas y las alcaparras, mantener a velocidad 1 durante 4 minutos y 115º C de temperatura.



3 Con la máquina en movimiento a velocidad 1, ir añadiendo los macarrones por el bocal de la tapa y mantenerlo durante 9-10 min. a 100ºC. Si se quiere, acompañar con queso rallado.

Sabías que...
Plato de alto valor dietético por los hidratos de carbono complejos de los macarrones y los ácidos grasos insaturados de aceite de oliva (oleico) y de las anchoas (omega-3).



Arroz caldoso con salmón

Raciones 4
Tiempo 45 min.
Calorías 550

INGREDIENTES
- 4 tacitas moka de arroz
- ¼ Kg. de salmón
- la espina y la cabeza del salmón
- 150 gr. de judías verdes
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde grande
- 1 tomate
- 12 tacitas de caldo de cocer las pieles y espina del salmón
- 8 cucharadas de aceite
- sal
- la punta de 1 hoja de laurel
- ½ cucharada de pimentón

PASO A PASO



1 Calentar el aceite y freír el ajo laminado y la cebolla picada. Cuando la cebolla esté agachada, añadir el pimiento picado y el tomate pelado y cortado en dados, dejar que se fría todo junto.



2 Limpiar el salmón, cocer la piel y espinas con la cabeza, en agua con sal, cebolla y el laurel, 15 min., colar y reservar. Cortar el salmón en dados grandes y freírlos sobre el refrito de la paellera.



3 Añadir y rehogar las judías verdes limpias y en cuadraditos y el arroz, incorporar el pimentón, mover y verter el caldo hirviendo. Comprobar el punto de sazón, cocer durante 15 min. y servir inmediatamente.

Sabías que...
Cereal (arroz) pescado y hortalizas se complementan en sus nutrientes para dar lugar a un plato nutritivo y muy equilibrado dietéticamente.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1¼ h.	400

Sepia a la griega

INGREDIENTES
- 1 Kg. de sepia
- 1 Kg. de tomates maduros
- 3 pimientos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramita de orégano
- 8 cucharadas de vino tinto
- sal
- pimienta recién molida
- perejil picado

PASO A PASO



1 **Limpiar** las sepias, cortar la bolsa en láminas y conservar los tentáculos enteros. Escaldar, pelar los tomates y cortarlos en trozos. Pelar el ajo y la cebolla y picarlos. Lavar los pimientos, retirar las semillas y filamentos y cortarlos en aros.



2 **Dorar** la cebolla y el ajo picados en el aceite, y después el pimiento, rehogar encima la sepia e incorporar los tomates, el orégano, salpimentar y regar con el vino. Cocer a fuego medio hasta que se evapore el líquido del tomate.



3 **Bajar** el fuego y dejar que se haga despacio hasta que todo esté bien frito, comprobar el punto de sazón y que la sepia está tierna y separar del fuego para que no se agarre. Servir con perejil y si se quiere acompañado de arroz blanco.

Sabías que...
Ligero, digestible y bajo en calorías. Está muy indicado en regimenes de adelgazamiento y muy recomendado para todas las edades.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	900

Pan "preñao" a la riojana

INGREDIENTES
- ½ Kg. de masa de pan (de venta en la tahona previo encargo)
- 6 cucharadas de aceite
- harina para amasar
- 4 chorizos de La Rioja
- 2 pimientos asados
- 1 huevo para pintar el pan

PASO A PASO



1 **Quitar** la piel a los pimientos y cortarlos en tiras. Quitar la piel a los chorizos (elegirlos ni muy hechos ni demasiado blandos que se deshagan cuando se les quita la piel).



2 **Estirar** la masa de pan sobre la mesa enharinada y engrasarla con la mano con el aceite, enrollarla, amasar y volver a estirarla, engrasarla, amasar y estirarla de nuevo.



3 **Formar** panecillos, aplanarlos, colocar en el centro de cada uno, un chorizo y unas tiras de pimiento, dar forma de barra, pintarlos con huevo y cocerlos a 190º C durante 15 minutos.

Sabías que...
Es una fórmula de hacer un alimento completo, con el pan al que el embutido aporta las proteínas y grasa, el aceite ácido oleico y el pimiento vitaminas y minerales.



Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
750

Carne en guiso de perdiz

INGREDIENTES

- 1 Kg. de aguja de ternera en un trozo
- 250 gr. de cebolla
- 250 gr. de zanahoria
- 1 vaso de vino de jerez oloroso seco
- 1 vaso de vino de aceite
- 1 vaso de caldo
- 4 granos de pimienta
- la punta de 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Atar** la carne dándole buena forma, salpimentarla y colocarla en una cazuela con el vino, el vinagre y el aceite, todo en crudo.



2 **Añadir** las zanahorias y las cebollas limpias y en tiras gruesas, los granos de pimienta y el laurel, regar con el caldo.



3 **Tapar** la cazuela y cocer a fuego lento 1 hora. Servir la carne trinchada en rodajas, cubierta con su salsa y acompañada de patatas redonditas, cocidas y fritas.

Sabías que...

La carne proporciona proteínas de alto valor biológico, porque en ella están todos los aminoácidos esenciales. Las verduras aportan minerales y vitaminas.



Raciones
6-8
Tiempo
1 h.
Calorías
150

Bizcocho de manzana

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 4 cucharadas colmadas de harina
- 4 cucharadas de azúcar
- ralladura de limón
- 3 manzanas reineta
- azúcar glas

PASO A PASO



1 **Batir** las yemas, el azúcar y la ralladura hasta que resulte una crema esponjosa, amarillo claro y con relieve. Montar las claras a punto de nieve firme y añadirlas con movimiento suave a las yemas.



2 **Tamizar** la harina y añadirla en forma de lluvia a la mezcla de claras y yemas con movimiento envolvente y llenar hasta las ¾ partes un molde de 22 cm., engrasado y enharinado.



3 **Pelar** y cortar las manzanas a gajos. Colocarlos acaballados en círculo sobre la masa de bizcocho y cocerlo a 180° C, 25 min. Desmoldarlo, espolvorear de azúcar glas y servir con nata líquida.

Sabías que...

Como todos los dulces es un plato energético, pero en este caso rebajado por la alta proporción -en que entran manzanas. Especialmente indicado en niños y ancianos.



Cocinar estas navidades
será cuestión de minutos.
TURBOCHEF
El nuevo Robot de Cocina
COCINA...
SALSAS
ARROCES
GUISOS
CARNES
POSTRES...
Y ADEMÁS...
PULVERIZA
AMASA
BATE
PICA
RALLA
TRITURA
COCINA AL VAPOR...
• Panel digital
• 23 Velocidades
• Fichero recetario
TELÉFONO DE INFORMACIÓN
902 117 387
TURBOCHEF tu mejor regalo estas fiestas.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

Cocina de otoño

FASCÍCULO 16

SEMANA, Nº 3.494



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½ h.	800

Olla del pagès

INGREDIENTES

- 2 patatas
- 3 zanahorias
- ½ bote de judías blancas cocidas al natural
- 100 gr. de repollo
- 1 cebolla mediana • 1 puerro
- 150 gr. de conchitas de pasta
- 8 cucharadas de aceite
- 1 ½ Kg. de huesos de ternera
- 1 hueso de cerdo

Albondigas de pollo

- la carne de ½ pollo
- un huevo
- 100 gr. de tocino entreverado
- 200 gr. de morcillo de ternera

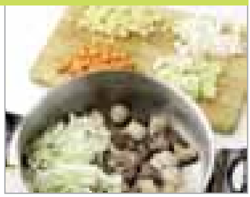
Sabías que...

Plato único, sabrosísimo y claro representante de la Dieta Mediterránea tradicional. En el que se encuentran casi la totalidad de los nutrientes necesarios.

PASO A PASO



1 **Lavar** los huesos y ponerlos a cocer cubiertos de agua con sal durante 2 horas, colar y reservar. Cortar el morcillo y el tocino en dados y sazonarlos.



2 **Calentar** el aceite en una olla y dorar la carne, las albóndigas y el tocino, cuando empiecen a dorarse añadir el repollo en juliana y las verduras en dados.



3 **Cubrir** con caldo, cocer 40 minutos e incorporar las judías y la pasta, cocer unos 15 minutos más y servir muy caliente.



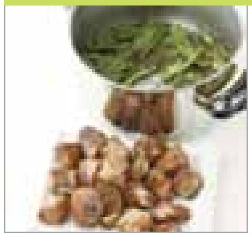
Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
700

Patatas guisadas con costillas

INGREDIENTES

- 500 gr. de costillas de cerdo adobadas
- 1 Kg. de patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharadita de pimentón
- sal

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite en una cazuela y freír las costillas y el ajo, retirarlas y reservarlas. Pelar y picar la cebolla, limpiar y cortar en tiras el pimiento y freírlos en el aceite sobrante de freír las costillas, hasta que la cebolla esté transparente.



2 **Añadir** las patatas peladas y chascadas, rehogarlas, espolvorear con pimentón, y añadir las costillas. Regar con el vino y mantener al fuego hasta que se evapore el alcohol. Cuando se haya consumido, cubrir con agua o caldo, sazonar y cocer 45 min.



3 **Durante** la cocción, conviene mover la cazuela agarrada por las asas de vez en cuando, para que la fécula de la patata engorde el caldo, pero cuidando que no se rompan las patatas. Comprobar el punto y servirlas.

Sabías que...
Plato muy completo y equilibrado nutricionalmente, en él están presentes todos los nutrientes esenciales para una alimentación correcta.



Raciones
4
Tiempo
45 min.
Calorías
400

Acelgas del Mediterráneo

INGREDIENTES

- 1 ½ Kg. de acelgas
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 100 gr. de avellanas tostadas
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- sal

PASO A PASO



1 **Lavar** las acelgas, cortar las hojas y picarlas, raspar los tallos y cortarlos en trozos. Poner agua a hervir con sal y el azúcar y cuando hierva, introducir las acelgas lavadas y escurridas, poco a poco para que no se rompa la ebullición.



2 **Cocerlas** 10 min., escurrirlas y reservar un poco del caldo de cocción. Machacar en el mortero los ajos y la mitad de las avellanas. Calentar el aceite y freír la cebolla picada y el machacado del mortero hasta que empiece a tomar color.



3 **Añadir** y rehogar encima las acelgas, añadir un cucharón del caldo reservado, y dejar cocer a fuego suave unos minutos dándole vueltas. Mezclarlas con el resto de las avellanas picadas gruesas y servir.

Sabías que...
Las acelgas son ricas en minerales y vitaminas, sobre todo en ácido fólico, y las avellanas, en ácidos grasos insaturados.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	600

Tortilla de espinacas y gambas

INGREDIENTES
- 1 Kg. de espinacas frescas
- ¼ Kg. de gambas
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta
- una ralladura de nuez moscada
- 8 huevos

Patatas paja
- 2 patatas
- aceite para freírlas
- sal

Para acompañar
- Salsa de tomate

PASO A PASO



1 **Lavar,** escurrir y picar las espinacas. Calentar el aceite en una sartén y estofar la cebolla picada, cuando cambie de color, rehogar las gambas y encima las espinacas (hasta que estén tiernas), sazonar con sal, pimienta y nuez.



2 **Patatas paja:** Pelar las patatas y cortarlas con el molinillo de agujeros medianos, ponerlas a remojo de agua con sal durante ½ h., escurrirlas y secarlas con papel de cocina para que no salten en el aceite al freírlas.



3 **Freírlas** por grupos y escurrirlas. Batir los huevos de cuatro en cuatro y sazonarlos, cuajar dos tortillas francesas con las espinacas en el centro y servirlas acompañadas con la salsa de tomate y las patatas.

Sabías que...

Plato nutricionalmente muy bien concebido, ya que aporta, y en cantidades equilibradas, hidratos de carbono, proteínas, grasa, vitaminas y minerales.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	550

Canelones con berenjenas

INGREDIENTES
- 16 placas de canelones
- 2 berenjenas
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 puerro
- 6 cucharadas de aceite
- mantequilla para la fuente

Bechamel
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- ½ l. de leche
- sal ●pimienta
- ralladura de nuez moscada
- 3 cucharadas de queso gruyere rallado
- unas bolitas de mantequilla

PASO A PASO



1 **Cortar** las berenjenas en dados, espolvorearlas de sal y ponerlas a remojo de agua con sal durante ½ hora, escurrirlas. Calentar el aceite en una sartén amplia y freír, la cebolla, la zanahoria, el ajo y el puerro, todo picado.



2 **Antes** de que tomen color, añadir la berenjena, salpimentar y estofarlos lentamente hasta que se consuma el agua de vegetación y estén tiernos. Cocer los canelones en agua hirviendo con sal unos 12-15 minutos.



3 **Sacarlos** uno a uno, pasarlos por agua fría y escurrirlos sobre un paño. Rellenarlos con las berenjenas, enrollarlos y colocarlos en una fuente engrasada. Cubrirlos de bechamel, queso rallado, bolitas de mantequilla y gratinar.

Sabías que...

Por su composición está indicado en la alimentación de los niños de 6 a 14 años. Rico en todos los principios inmediatos y en los oligoelementos necesarios.



Calamares con almendras

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	400

INGREDIENTES
- 1 Kg. de calamares
- 1 diente de ajo
- 2 cebollas grandes
- 1 ñora (pimiento seco redondo)
- ½ l. de leche
- 3 tomates maduros
- 50 gr. de almendras
- 1 vaso de vino blanco
- sal
- perejil
- agua
- un poco de canela

PASO A PASO



1 **Limpiar** los calamares, quitar toda la piel oscura y la bolsa del interior, lavarlos, separar los tentáculos y cortar los cuerpos en anillas. Freír en el aceite el ajo con la ñora y las almendras, sacarlos al mortero y machacarlos con perejil.



2 **Freír** la cebolla picada y cuando tome color, añadir las patas, las anillas de calamar y los tomates pelados y sin semillas. Dejar al fuego hasta que se reduzca, sazonar con sal, pimienta y un poco de canela en polvo y regar con el vino.



3 **Añadir** ajo, perejil, almendras y la ñora machacados en el mortero disueltos con leche y terminar de cubrir con agua. Cocer hasta que los calamares estén tiernos y la salsa trabada y espesa. Servir con arroz blanco.

Sabías que...
Los calamares son ricos en proteínas de alto valor biológico, bajos en calorías y grasa, aunque la que tienen es muy rica en ácidos grasos omega-3.



Lomo de cerdo a la naranja

Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½ h.	950

INGREDIENTES
- 1 ¼ kg. de lomo de cerdo
- 4 naranjas
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de Maizena
- sal
- pimienta

Guarnición
- 3-4 naranjas (1 vaso de zumo)
- 3 hojas finas de gelatina

PASO A PASO



1 **Atar** el lomo, sazonarlo con sal y pimienta y dorarlo al mismo tiempo que el diente de ajo. Exprimir las naranjas y añadir el jugo a la cazuela cuando el lomo esté dorado. Tapar la cazuela y dejar que se haga a fuego flojo durante 1 hora.



2 **Sacar** el lomo. Lavar las cáscaras de las naranjas, pelarlas sólo de la piel amarilla y cortarla en juliana fina, cocerla en agua hirviendo con sal 15 minutos. Hacer un caramelo con el azúcar, añadir la juliana de naranja y el jugo del asado.



3 **Cocer** hasta que se deshaga el caramelo y trabar la salsa con Maizena en agua. **Guarnición:** Exprimir zumo de las naranjas, remojar la gelatina ½ h. y disolver en zumo caliente. Guardar en nevera y servir en dados.

Sabías que...
Aunque el cerdo es un animal graso, el lomo tiene un contenido moderado de lípidos, lo que lo hace recomendable incluso en dietas de calorías controladas.



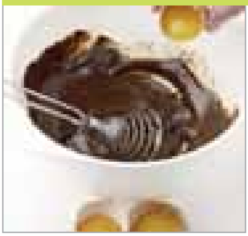
Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½ h.	650

Natillas de pera con chocolate

INGREDIENTES
- 4 peras en almíbar con su almíbar
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 copa de licor de pera
- chocolate en láminas para adornar

Mouse de chocolate
- 3 huevos
- 125 gr. de azúcar glas
- 175 gr. de chocolate fondant
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 vaso de vino de nata líquida

PASO A PASO



1 Mousse: Fundir el chocolate con la mantequilla en el microondas 2 minutos, moverlo y añadir las yemas una a una y después el azúcar.



2 Incorporar con movimiento envolvente la nata montada y por último las claras a punto de nieve, con cuidado de que no se bajen.



3 Triturar las peras con su almíbar y el azúcar, añadir la copa de licor de pera y servirla con la mousse y espolvoreada de virutas de chocolate.

Sabías que...
Postre muy equilibrado porque el exceso de calorías del chocolate es contrarrestado por las peras, que aportan vitaminas y sobre todo minerales en cantidades apreciables.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA

FASCÍCULO 17

SEMANA, Nº 3.495



Raciones 4
Tiempo 30 min.
Calorías 350

Carpaccio de buey con aceite

INGREDIENTES

- 400 gr. de solomillo de buey
- 50 gr. de queso parmesano
- 6 champiñones

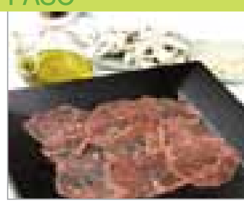
Aceite de aceitunas

- 12 aceitunas negras deshuesadas
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- escamas de sal Maldón
- pimienta negra recién molida

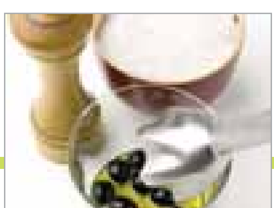
PASO A PASO



1 **Atar** el solomillo para darle buena forma, envolverlo en papel film de cocina y congelarlo durante unas horas. Cortarlo en lonchas finas con la máquina de fiambre o con la guillotina.



2 **Limpiar** y cortar el champiñón en lonchas finas y cortar el queso en virutas. Poner el solomillo en los platos, esparcir por encima las láminas de champiñón y las virutas de queso.



3 **Aceite de aceitunas:** Triturar las aceitunas con el aceite hasta conseguir una emulsión y salpimentarla. Regar con este aceite los platos preparados y espolvorearlos con pimienta negra y sal Maldón.

Sabías que...
El origen del carpaccio se basa en la concentración de nutrientes y en su alta digestibilidad. Acompañado de ensalada es un plato muy completo. Puede ser único.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	3 h.	700

Potaje de judías de malagón

INGREDIENTES
- ½ Kg. de judías blancas
- 1 cabeza de ajos
- 1 guindilla
- ½ oreja de cerdo
- 100 gr. de panceta
- 1 morcilla
- sal
- 1 hoja de laurel
- 1 tomate
- 1 pimiento verde

PASO A PASO



1 **Poner** las judías a remojo de agua templada con sal la noche anterior. Lavar la oreja de cerdo, chamuscarla y volver a lavarla. Escurrir las judías y ponerlas en una cazuela con la cabeza de ajos, la guindilla, la oreja de cerdo y la panceta.



2 **Cubrirlas** de agua fría, hacer hervir y romper el hervor con agua fría. Añadir el laurel, el pimiento en tiras y el tomate pelado y picado. Cocer lentamente, casi sin hervor, unas 3 h. Sazonar e incorporar la morcilla pinchada.



3 **Cocer** 10 min. o hasta que la morcilla esté tierna, moviendo la cazuela, para que engorde el caldo. Comprobar el punto de sazón. Servir con la morcilla en rodajas y la oreja y la panceta en trozos.

Sabías que...

Interesante preparación de legumbres, imprescindibles en la Dieta Mediterránea. Rico en calorías, especialmente indicado en personas con alto gasto energético y en días fríos.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	250

Lombarda al vino blanco

INGREDIENTES
- 1 lombarda mediana
- 2 cebollas
- 2 manzanas reineta
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- sal
- pimienta
- 2 clavos
- 1 vaso de Rioja blanco semiseco (Malvasía, Gewürztraminer, Chardonay)
- 3 cucharadas de vinagre

PASO A PASO



1 **Lavar** la lombarda, cortarla muy fina y dejarla húmeda de agua. Pelar y cortar en rodajas finas las cebollas y pelar las manzanas y cortarlas en octavos.



2 **Colocar** capas de lombarda, cebolla y manzana en una cazuela, espolvorear con el azúcar y los clavos. Regar con el vino, añadir el aceite crudo y salpimentar.



3 **Tapar** y cocer a fuego suave 30-40 minutos, procurando que no se escape el vapor. Mover, comprobar el punto y añadir el vinagre para que cambie el color.

Sabías que...

Elaborado con productos de origen vegetal, ricos en hidratos de carbono, minerales, vitaminas y fibra y muy bajo en calorías.



Raciones 4

Tiempo 45 min.

Calorías 525

Huevos con gulas y garbanzos

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 vaso de vino de vinagre
- 300 gr. de gulas
- 150 gr. de garbanzos cocidos al natural
- 100 gr. de tocino de jamón ibérico
- sal

PASO A PASO



1 **En un cazo,** poner a hervir agua con el vinagre y romper dentro los huevos uno a uno, dándoles la vuelta con la espumadera para que la yema quede envuelta en la clara.



2 **Dar** un hervor a los garbanzos escurridos del jugo de la lata y escurrirlos extendidos para que se sequen. Cortar el tocino de ibérico en dados y dorarlos en una sartén.



3 **En la grasa** que ha soltado el tocino, freír los garbanzos, sazonar, añadir unos aros de guindilla (al gusto), e incorporar las gulas, saltearlas y servir con los huevos.

Sabías que...

Interesante conjunción de legumbres, huevos y un producto pesquero de alto valor nutricional, que conforman un plato muy completo.



Raciones 4

Tiempo 1 h.

Calorías 550

Tallarines negros con chipirones

INGREDIENTES

- 300 gr. de pasta negra de sepia
- ½ Kg. de chipirones frescos
- 2 bolsitas de tinta
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- unas ramitas de perejil
- 1 pimiento verde fino
- 1 tomate
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 vaso de vino de vino blanco
- 1 ½ l. de agua o caldo de pescado
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Limpiar** los chipirones, picar las patas y las alas y cortar en tiras los cuerpos. Calentar el aceite en una sartén y freír los chipirones, reservarlos y en el aceite sobrante, freír un diente de ajo y sacarlo al mortero.



2 **Machacar** el diente de ajo con el perejil y las tintas ayudándose de unos granos de sal. En el resto del aceite, freír el pimiento, la cebolla, el otro diente de ajo, picados muy finos y el tomate, escaldado y pelado.



3 **Rehogar** encima los chipirones. Disolver las tintas, el ajo y el perejil machacados en el mortero con el vino, y verter en los chipirones, comprobar el punto. Añadir y rehogar la pasta, regar con el agua o caldo y cocer 15 minutos.

Sabías que...

El conjunto de pasta, pescado y hortalizas hacen este plato muy completo y, aunque indicado en todas las edades, está especialmente recomendado en niños y ancianos.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	530

Merluza al romescu

INGREDIENTES

- 1 Kg. de merluza en rodajas
- ¼ Kg. de gambas
- 3 pimientos secos (ñoras)
- 10 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 12 avellanas
- 1 rebanada de pan
- harina
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 Pelar las gambas y cocer las cabezas en agua con sal 20 min. Sazonar la merluza, pasarla por harina, freírla y reservarla. Sazonar los cuerpos de las gambas y saltearlos en aceite sobrante de freír la merluza 1 min.



2 En el mismo aceite, freír pan, y luego ajos, ñoras y avellanas y, cuando estén, sacarlos al mortero con el pan. Colar el caldo de cocer las cabezas y exprimirlas bien. Machacar el contenido del mortero y diluirlo con algo de caldo de las cabezas.



3 Cuando se consiga una pasta lisa, verterla en la sartén, añadir el resto del caldo y cocer a fuego vivo 2 min. para que se trabe. Comprobar el punto de sazón e incorporar la merluza y las gambas, para que den un hervor en la salsa.

Sabías que...

Las proteínas de merluza y gambas están equilibradas en aminoácidos esenciales. Los ácidos grasos del aceite de oliva y de las avellanas son muy necesarios.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	2 h.	1.500

Conejo en escabeche

INGREDIENTES

- 1 conejo de 1.200 gr.
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 ramillete de hierbas atado (mejorana, laurel y tomillo)
- 4 cucharadas de vinagre de jerez
- 4 cucharadas de jerez seco
- 3 vasos de agua de aceite de oliva
- sal
- pimienta negra

PASO A PASO



1 Cortar el conejo en trozos regulares sin astillar los huesos y salpimentarlos. Calentar unas cucharadas de aceite en una cazuela y dorar las verduras picadas finas unos 10 minutos, sin que se oscurezcan demasiado.



2 Añadir el pimentón, los granos de pimienta, el ramillete de hierbas, el vinagre, el jerez y el aceite, dar un hervor e introducir los trozos de conejo de forma que queden cubiertos con el escabeche.



3 Cocer el conejo con la cazuela tapada a fuego suave ½ hora y durante 1 hora más con la cazuela destapada. Rectificar el punto de sal, si fuera necesario y guardar en la nevera 24 horas. Se puede tomar frío o caliente.

Sabías que...

La carne de conejo es muy baja en grasas y rica en casi todos los demás nutrientes, pero principalmente en proteínas y minerales. Muy recomendada en edades de crecimiento.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	550

Postre de naranja

INGREDIENTES

Crema

- 4 yemas de huevo
- 6 cucharadas de azúcar
- ½ l. de zumo de naranja
- una pizca de sal
- 3 clavos de olor
- 1 cucharada rasa de Maizena
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 naranjas de mesa
- 2 claras a punto de nieve
- 4 cucharadas de azúcar

Juliana de naranja confitada

- la piel amarilla de 1 naranja
- 4 cucharadas de azúcar

Sabías que...

La necesidad de consumir fruta frecuentemente exige que se ofrezca en preparaciones variadas. En este caso, se enriquece con proteínas y energía.

PASO A PASO



1 **Crema:** Hervir el zumo de naranja con los clavos y la sal. Batir las yemas con el azúcar en un cazo de fondo grueso hasta que estén muy espumosas, acercarlas al fuego y mover al tiempo que se va añadiendo el zumo, hasta formar una crema.



2 **Añadir** a la crema la Maizena disuelta en agua y continuar moviendo al fuego hasta que espese. Fuera del fuego incorporar la mantequilla y batir hasta que se integre. Pelar las naranjas, a lo vino, separar los gajos y quitarles la piel.



3 **Cortar** la piel de naranja en juliana, cocerla en agua con sal, escurrirla y volverla a cocer en agua con azúcar 10 min. Montar claras con azúcar. Llenar copas con crema, gajos de naranja, merengue y juliana de naranja.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA

FASCÍCULO 18

SEMANA, Nº 3.496



Raciones 4
Tiempo 30 min.
Calorías 180

Guacamole con tortillas

INGREDIENTES
- 2 aguacates
- 1 cebolleta
- 1 tomate
- un chorreón de zumo de limón
- una pizca de chile o unas gotas de Tabasco
- sal

Para acompañar
- 1 paquete de tortillas mejicanas
- aceite para freírlas
- palitos de apio
- zanahoria
- patatas fritas

Sabías que...
El aguacate es muy rico en vitaminas y minerales y proporciona una interesante dosis de diferentes grasas, con participación predominante de las insaturadas.

PASO A PASO





1 Abrir los aguacates al medio, clavar el cuchillo en el hueso y tirar para extraerlo, separar la pulpa de la piel y rociarla con el chorreón de zumo de limón para que no se oscurezca con la oxidación.

2 Poner la pulpa en el vaso de la batidora, añadir la cebolleta picada, sal, la pizca de chile o las gotas de Tabasco, al gusto y batir hasta conseguir una crema homogénea sabrosa y fuerte.



3 Escaldar el tomate, pelarlo, quitarle las pepitas, picarlo y añadirlo a la crema. Freír las tortillas, formar cucuruchos y rellenarlos, rodear de palitos de apio, de zanahoria o de patatas fritas.



Raciones
4-6
Tiempo
3 h.
Calorías
650

Olla podrida de Burgos

INGREDIENTES
- 350 gr. de alubias rojas de Ibeas
- ½ pata de cerdo
- ½ oreja de cerdo
- 150 gr. de costillas de cerdo
- 150 gr. de cecina o morcillo de vaca
- 2 chorizos
- 2 morcillas de Burgos
- 150 gr. de tocino
- sal

PASO A PASO





1 **Poner** a remojo de agua fría las alubias con la pata, la oreja y las costillas de cerdo, para que se inflen las alubias y se desale el cerdo. Raspar con un cuchillo para limpiarlas, la oreja, la pata y las costillas, y lavarlas en agua caliente.

2 **Ponerlas** en una olla, con las alubias, el tocino y el chorizo, cubrir con agua fría y poner a fuego lento (tardará algo más de 2 horas). En un puchero aparte cocer la cecina de vaca y dejar hervir hasta que esté tierna, sacarla y añadirla a la olla.



3 **Dejar** que siga el hervor y a mitad de cocción, añadir las morcillas, sazonar y dejar cocer despacio. Servir presentando por un lado las alubias y en otra fuente el resto de los ingredientes en trozos.

Sabías que...
Combinación de proteínas de origen animal y vegetal para lograr un plato muy energético, especialmente indicado para días fríos o para personas que realizan esfuerzo físico.



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
210

Judías verdes con gambas

INGREDIENTES
- ¾ Kg. de judías verdes
- 200 gr. de gambas peladas
- 2 tomates rojos y duros
- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta
- azúcar

PASO A PASO





1 **Quitar** las hebras a las judías, cortarlas finas a lo largo y a la mitad. Cocerlas en abundante agua hirviendo con sal unos 8-10 minutos, escurrirlas, pasarlas a un recipiente con agua helada y escurrirlas de nuevo.

2 **Escaldar** los tomates, pelarlos, despepitarlos y cortarlos en dados. Calentar el aceite y dorar el diente de ajo cortado en láminas, retirarlo y reservarlo. Rehogar en el mismo aceite las gambas sazonadas y reservarlas.



3 **Saltear** los dados de tomate hasta que pierdan el líquido, cuidando de que no se rompan y sazonarlos con sal y azúcar. Rehogar encima del tomate, las judías y en el último momento añadir las gambas y los ajos.

Sabías que...
Las vitaminas y minerales de las judías verdes, unidas a las proteínas de las gambas y a los interesantes nutrientes del tomate dan lugar a un sano y nutritivo plato.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½ h.	570

Arroz integral de verduras y pollo

INGREDIENTES

- 4 tacitas moka de arroz integral Calasparra
- 16 tacitas moka de agua o caldo de verduras
- 2 pechugas de pollo
- 1 cebolla grande
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 200 gr. de tirabeques
- 1 calabacín
- 150 gr. de hongos (Boletus edulis)
- 8 cucharadas de aceite
- sal
- 1 nuez grande de mantequilla

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite en una cazuela ancha de fondo grueso y dorar las pechugas sin piel, en dados y sazonadas. Rehogar encima la cebolla y el puerro picados, y antes de que tomen color añadir los tirabeques o judías verdes en trozos grandes.



2 **Incorporar** las zanahorias en dados y el calabacín raspado, lavado y en dados. Añadir los hongos en láminas y, cuando se consuma el líquido de vegetación, rehogar el arroz unos minutos e ir añadiendo el caldo frío poco a poco sin dejar de mover.



3 **Ir añadiendo** el caldo, con cuidado de no romper las verduras, y mover sobre el fuego flojo, 40-60 min., sin parar para que resulte un arroz cremoso. Rectificar el punto de sazón, añadir la mantequilla y servir.

Sabías que...

Completo plato en minerales y vitaminas, reforzadas en este caso, por las que aporta el arroz integral, que pocas veces llega a nuestra mesa.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	400

Pasta can bornada

INGREDIENTES

- 250 gr. de tallarines
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 1 cebolleta
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 6 cucharadas de aceite
- 1 pastilla de caldo
- queso rallado para acompañar

PASO A PASO



1 **Pelar** los puerros, la cebolla y la cebolleta y cortarlos en rodajas finas. Lavar el calabacín y cortarlo en dados sin pelar. Freír las hortalizas en el aceite a fuego lento.



2 **Asar** el pimiento, pelarlo y cortarlo en tiras, añadirlo a las verduras y a media cocción, añadir la pastilla de caldo desmenuzada. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal.



3 **Cuando** la pasta haya cocido, escurrirla y, sin que llegue a enfriarse, mezclarla sobre el fuego con las verduras y acompañarlas del queso rallado.

Sabías que...

Los hidratos de carbono complejos de la pasta, enriquecido por todos los nutrientes que aportan las hortalizas, hacen que este plato sea dietéticamente muy recomendable.



Raciones 4 · Tiempo 30 min. · Calorías 450

Caballa al vinagre de vino blanco

INGREDIENTES
- 1 caballa grande o 4 de ración
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- tomillo
- perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 clavo
- 2 dientes de ajo
- ½ l. de agua
- ½ l. de vinagre de vino blanco
- 12 granos de pimienta
- sal gruesa
- 1 limón

Para acompañar
- patatas redondas nuevas
- aceite de oliva virgen

Sabías que...
La caballa es un pescado con muy alto contenido de grasas entre las que abundan las pertenecientes al grupo Omega-3. Recomendable para todas las edades y estados fisiológicos.

PASO A PASO



1 **Vaciar** las caballas, pasarlas bajo el chorro de agua fría, escurrirlas y secarlas. Sazonarlas con sal y pimienta y dejarlas en reposo para que tomen el sazonamiento. Cortar las zanahorias en rodajas, pelar y picar la cebolla y aplastar el ajo.



2 **Atar** en un ramito el laurel, tomillo, perejil y la rama de apio. Hervir el agua y en cuanto rompa el hervor, añadir las zanahorias, la cebolla, el clavo y las hierbas, cocer 12 min. a fuego lento, e incorporar el vinagre; hacer hervir de nuevo unos minutos.



3 **Poner** las caballas en una fuente, espolvorear con sal gorda, granos de pimienta y colocar rodajas de limón. Cubrir con caldo y dejar reposar unas 12 h. antes de servir. Se toman frías con patatas nuevas cocidas y aceite de oliva virgen.



Raciones 4 · Tiempo 1½ h. · Calorías 730

Ternera a la leridana

INGREDIENTES
- ¾ Kg. de morcillo de ternera en dados
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 1 hueso de jamón
- 1 pimiento verde fino
- ½ hoja de laurel
- 4 pepinillos
- 1 copa de brandy
- 3 tomates
- 1 vaso de caldo
- ½ Kg. de peras
- sal
- pimienta

Picada
- 2 dientes de ajo
- 10 almendras tostadas
- perejil

Sabías que...
La gelatinosa carne del morcillo aporta los aminoácidos necesarios. Las hortalizas y fruta, vitaminas y minerales. El aceite, grasas monoinsaturadas.

PASO A PASO



1 **Sazonar** la carne y dorarla en el aceite caliente en una cazuela. Añadir la cebolla y el ajo picados, la zanahoria en rodajas, el pimiento lavado, sin semillas y en tiras, y el hueso de jamón. Sazonar con sal, pimienta, laurel y pepinillos en trozos.



2 **Rehogar** sobre el fuego moviendo, hasta que la cebolla esté tierna, pero sin que llegue a dorarse, añadir el brandy, esperar que se caliente y prenderle fuego para flambearlo. Incorporar el tomate pelado y picado, tapar y cocer 10 min.



3 **Machacar** en el mortero los ingredientes, desleírlos con el caldo, agregarlos a la cazuela y cocer a fuego suave 30/40 min. Comprobar el punto de sazón, añadir las peras en trozos, tapar y cocer hasta que la pera esté blanda.



Raciones 8
Tiempo 30 min.
Calorías 850

Soufflé de higos con nuez

INGREDIENTES
- 1 Kg. de higos secos
- un chorreón de zumo de limón
- 200 gr. de azúcar
- ½ l. de nata líquida
- 4 cucharadas de azúcar glas
- 3 claras

Salsa
- 100 gr. de nueces trituradas
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de agua
- 3 yemas
- 4 cucharadas de nata líquida

PASO A PASO



1 **Poner** en un bol, los higos a remojo de agua 12 horas. Alargar por fuera las paredes de un molde de soufflé con papel de folio doble, sujeto con papel celo, de manera que sobresalga 5 cm. del borde.



2 **Triturar** los higos con el azúcar y el limón. Montar la nata con el azúcar glas y montar las claras a punto de nieve. Mezclar la nata con el puré de higos y después las claras, llenar el molde y meter en el congelador.



3 **Salsa:** Cocer el azúcar con el agua 5 minutos y verter sobre las yemas deshechas en un cazo de fondo grueso, moviendo sin parar sobre el fuego. Cuando espese, añadir las nueces y por último la nata líquida.

Sabías que...
Aunque como todos los dulces es un plato energético, destaca el valor de las grasas insaturadas de las nueces y los minerales de los higos secos.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA

FASCÍCULO 19

SEMANA, Nº 3.497



Crema de calabacín

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	200

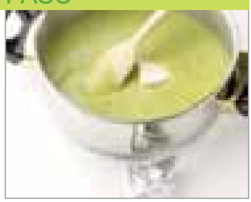
INGREDIENTES

- ½ Kg. de calabacines
- 1 patata grande
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 3 quesitos en porciones
- 1 l. de caldo
- sal
- pimienta
- ½ cucharadita de albahaca

PASO A PASO



1 Lavar los calabacines, cortar los extremos, raspar la piel dejando parte de lo verde y cortarlos en trozos. Calentar el aceite y rehogar los calabacines y la patata pelada y en trozos, hasta que empiecen a dorarse.



2 Cubrir con el caldo, cocer 20 min. y triturarlo o pasarlo por el pasapurés para conseguir una crema. Añadir los quesitos, acercarla al fuego, sin parar de mover para que se funda el queso y comprobar el punto.



3 Añadir sal y pimienta, si hiciera falta y servirla fría o caliente, con albahaca picada y adornada con rodajas de calabacín cocidas. En caliente, acompañarla de cuadraditos de pan frito y queso cremoso rallado.

Sabías que...

La conjunción de las hortalizas con el aceite y el queso hacen que este plato tenga unas propiedades nutricionales muy completas.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 800

Patatas gratinadas

INGREDIENTES
- 1 Kg. de patatas
- 100 gr. de bacon
- ¼ Kg. de cebolla
- 1 l. de leche
- 2 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de aceite
- 50 gr. de queso rallado
- nuez moscada
- aceite para freír las patatas
- sal
- pimienta
- unas bolitas de mantequilla

PASO A PASO



1 **Pelar** y cortar las patatas como para tortilla. Picar la cebolla fina y el bacon en dados. Freír todo junto en el aceite poco caliente para que se haga despacio y sin dorarse. Escurrir y sazonar ligeramente, teniendo en cuenta que el bacon ya tiene sal.



2 **Calentar** el aceite y rehogar la harina sin que llegue a tomar color. Añadir la leche hirviendo poco a poco y sin parar de batir para evitar que se formen grumos, cocer 5 minutos, sazonar y aromatizar con pimienta y un pellizco de nuez moscada rallada.



3 **Mezclar** la bechamel con las patatas, quedando bien impregnadas, pasar a una fuente refractaria, espolvorear con queso y repartir por encima unas bolitas de mantequilla. Gratinar bajo el grill hasta que se dore la superficie.

Sabías que...
Excelente plato para iniciar un menú rico en calorías, muy digestible e indicado para todas las edades y estados, pero especialmente para crecimiento y la gestación.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 280

Verduras salteadas

INGREDIENTES
- 300 gr. de puerros
- 300 gr. de cebolla
- 300 gr. de zanahoria
- 300 gr. de calabacín
- 8 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Limpiar** los puerros, cortar la zona blanca en rodajas finas y guardar lo verde para hacer caldo. Pelar y picar la cebolla y raspar el calabacín y la zanahoria.



2 **Cortar** la mitad del calabacín y de la zanahoria en juliana y el resto en dados pequeños. Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla y el puerro.



3 **Antes** de que tomen color, añadir la zanahoria y el calabacín en dados y pasados unos minutos, los que están cortados en juliana, sazonar y servir.

Sabías que...
Plato muy bajo en calorías y muy rico en vitaminas y minerales. Indicado en los regímenes de adelgazamiento o de mantenimiento de peso.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
200

Huevos a la gelatina de pimientos

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 4-6 pimientos rojos grandes (según tamaño)
- 1 diente de ajo
- aceite para untarlos
- 3 hojas finas de gelatina
- sal

Para acompañar

- ½ paquete de gelatina aspic

PASO A PASO





1 **Poner** la gelatina a remojo de agua fría. Lavar y secar los pimientos, engrasarlos y asarlos 40 min a 175ºC , al mismo tiempo que el diente de ajo, dándoles la vuelta. Cuando estén asados, taparlos para que resulte fácil pelarlos.

2 **Pelar** el ajo y triturar los pimientos y su jugo. Deshacer la gelatina en agua y añadirla al puré de pimientos, sazonar. Fondear unos moldes de huevos con 2 cm. de puré de pimientos y guardar en la nevera hasta que se solidifique.



3 **Cocer** los huevos 4 min., y pelarlos. Colocar un huevo en cada molde y cubrir con puré. Cuando se solidifiquen, meterlos un minuto en agua hirviendo, volcarlos y servir con la gelatina picada y espolvoreados de cebollino.

Sabías que...

Perfecta combinación de los nutrientes de origen vegetal con los muy interesantes del huevo. El resultado es un plato de notable valor nutricional.



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
600

Espaguetis con ahumados

INGREDIENTES

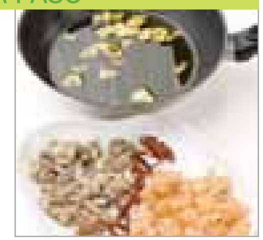
- 350 gr. de espaguetis
- 200 gr. de ahumados (salmón, trucha, anchoas, anguila o todo mezclado)
- 8 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal (con precaución porque los ahumados son algo salados)
- pimienta
- eneldo picado

Optativo

- aros de guindilla

PASO A PASO





1 **Cocer** los espaguetis en abundante agua con sal el tiempo que indique el fabricante, según sea pasta fresca o seca, escurrirlos y mantenerlos con un chorrito de aceite por encima para que no se peguen.

2 **Calentar** el aceite en una sartén amplia y freír los dientes de ajo fileteados, fuera del fuego incorporar los ahumados cortados en trocitos y, si se quiere unos aros de guindilla.



3 **Mezclar** con los espaguetis calientes rápidamente, añadir la nata líquida templada y eneldo picado. Rectificar el punto de sazón y servir calientes. Adornar con tiras de ahumados y una ramita de eneldo.

Sabías que...

La pasta es rica en hidratos de carbono y por lo tanto en energía y los ahumados aportan muchas proteínas y una moderada cantidad de grasa insaturada.



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
530

Boquerones en cazuela

INGREDIENTES
- 1 Kg. de boquerones
- 3 dientes de ajo
- 8-10 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- sal
- perejil picado

PASO A PASO





1 **Limpiar** los boquerones, quitar las cabezas, lavarlos, escurrirlos, sazonarlos con sal y colocarlos en una cazuela refractaria engrasada con aceite, como radios si es de forma redonda o en filas si es rectangular.

2 **Meterlos** en el horno caliente a 200ºC, 8 minutos, para sacarlos cuando aún estén jugosos. Freír en el aceite los dientes de ajos en láminas hasta que se doren, separar del fuego y añadir el vinagre.



3 **Regar** los boquerones recién hechos con el refrito muy caliente, espolvorear de abundante perejil y servir inmediatamente porque el calor de la fuente refractaria puede hacer que se pasen los boquerones.

Sabías que...
El valor biológico de las proteínas de este pescado es muy alto, su contenido en vitaminas y minerales considerable y los ácidos grasos omega 3 muy beneficiosos para la salud.



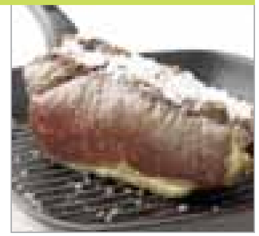
Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
350

Entrecot al brandy de jerez

INGREDIENTES
- 800 gr. de entrecot de lomo bajo de ternera en un solo trozo
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de mostaza a la antigua (de grano)
- 1 copa de brandy
- 8 cucharadas de caldo de carne
- 4 cucharadas de nata líquida (optativo)
- pimienta
- sal

PASO A PASO





1 **Calentar** el aceite en una sartén de hierro acanalada engrasada con la mitad del aceite y, antes de que humée, colocar la carne en el centro, cubrirla de sal gruesa por la parte de arriba y dorarla 5 min.

2 **Quitar** la sal de la zona alta, engrasar de nuevo la sartén y colocar el entrecot por el lado que no está hecho. Cubrir la zona alta de sal gruesa y mantenerlo 3 minutos por ese lado. Quitar la sal y reservarlo.

Sabías que...
El lomo de ternera nos aporta todos los aminoácidos necesarios y una importante cantidad de vitamina B-12, que sólo se encuentra en los alimentos de origen animal.



3 **Añadir** mostaza y brandy a la sartén, prenderle fuego en cuanto se caliente y añadir el caldo para desglasar el jugo de carne pegado a la sartén. Cortar el entrecot en lonchas de 4 cm., y servirlo con su salsa y pimientos fritos.



Raciones	Tiempo	Calorías
6-8	1 h.	370

Pudín de naranja

INGREDIENTES

- 1 bote de mermelada de naranja
- 200 gr. de pan
- mejor candeal que de barra
- 4 huevos
- 1 vaso de azúcar
- ½ l. de leche
- 4 cucharadas de pasas de Corinto
- 1 copa de brandy
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 cucharadas de azúcar para caramelizar el molde

PASO A PASO





1 Poner las pasas a remojo del brandy ½ hora. Hervir la leche con el azúcar, añadir el pan cortado en rebanaditas finas y mover con la cuchara de palo cerca del fuego para que se deshaga bien. Separar del fuego y añadir la mermelada de naranja.

2 Incorporar las pasas remojadas, el brandy y los huevos batidos como para tortilla, añadir la mantequilla ablandada para que se integre. Fundir el azúcar salpicada de agua, en la flanera y acercarla al fuego, para hacer caramelo rubio dorado.



3 En cuanto se empiece a dorar mover para que no se queme y bañar las paredes. Llenar el molde y cocerlo en el horno al baño maría 40 min. a 180º C. Desmoldar todavía templado y servirlo con caramelo líquido.

Sabías que...

Sabroso y energético postre muy indicado para finalizar una comida ligera. Prácticamente están presentes todas las vitaminas y los minerales necesarios.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

FASCÍCULO 20

SEMANA

SEMANA, Nº 3.498



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	350

Crema de mejillones

INGREDIENTES

- ¾ Kg. de mejillones
- 1 chalota
- unos granos de pimienta
- 1 vaso de vino blanco
- ½ Kg. de cabezas y espina de pescado
- 1 cebolla pequeña • 1 puerro
- 1 zanahoria • 1 pizca de apio
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- 1 ½ l. de agua
- 2 tomates maduros
- 4 cucharadas de nata líquida
- unas gotas de Tabasco
- 1 cucharada de brandy
- perejil
- unas tiras de cebollino

Sabías que...
Los mejillones son una importante fuente de minerales, entre los que destacan el calcio, el hierro, el yodo y el cinc.

PASO A PASO



1 Raspar, lavar y quitar las barbas a los mejillones, ponerlos al fuego en una cazuela tapada con la chalota picada, la pimienta y el vino blanco, hasta que se abran, quitar las conchas, colar y reservar el caldo.



2 Rehogar la cebolla, el puerro, la zanahoria, el ajo y el apio, todo picado. Rehogar encima las cabezas de pescado y añadir los tomates pelados y en trozos, cubrir con el agua y cocer ½ hora.



3 Sacar las espinas, añadir los mejillones (reservando alguno) y su caldo, triturar, colar y sazonar con Tabasco y brandy. Comprobar el punto y servir con nata líquida, cebollino y perejil.



Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
500

Callos con garbanzos

INGREDIENTES
- 1 bote de garbanzos al natural
- ½ Kg. de callos preparados en bloque
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 cucharada de pimentón
- guindilla (optativo)
- 1 hoja de laurel
- 2 vasos de caldo de carne (puede ser de pastilla)
- sal

PASO A PASO



1 **Escurrir** los garbanzos del líquido del bote, pasarlos por agua templada y escurrirlos. Cortar los callos en lonchas anchas y fundirlos a fuego moderado. Pelar y picar la cebolla y el diente de ajo.



2 **Freír** en el aceite caliente la cebolla y el ajo, cuando la cebolla esté dorada, añadir el tomate frito, rehogar unos minutos, incorporar el pimentón, el caldo, el laurel y la guindilla y cocer 10 minutos.



3 **Verter** el refrito sobre los callos y cocer 15 minutos más. Comprobar el punto de sazón, añadir los garbanzos y algo más de caldo si hiciera falta y cocer unos 30 minutos, retirar el laurel y servir.

Sabías que...

Preparación especialmente proteica porque los callos y los garbanzos son ricos en este principio. El alto contenido en minerales mejora la preparación.



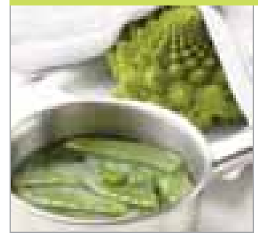
Raciones
4
Tiempo
30 min.
Calorías
370

Romanescu con salsa del Casar

INGREDIENTES
- 750 gr. de romanescu
- 200 gr. de tirabeques
- 200 gr. de zanahorias

Salsa de queso del Casar
- 50 gr. de torta del Casar
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina
- ½ l. de leche hirviendo
- sal
- pimienta
- unas ralladuras de nuez moscada
- 2 cucharadas de nueces picadas

PASO A PASO



1 **Lavar,** escurrir y cocer el romanescu con sal unos 15 min. sacarlo del agua y mantenerlo tapado, para que no se enfríe, mientras se escurre. Quitar las puntas y las hebras a los tirabeques, y cocerlos en agua hirviendo con sal 10 minutos.



2 **Raspar,** lavar y cortar en rodajas las zanahorias, cocerlas en agua hirviendo con sal 10 min, (el romanescu, los tirabeques y las zanahorias se pueden cocer en el m.o., tapados con un poco de agua con sal, 7, 3 y 5 min. respectivamente, al 100%).



3 **Salsa de queso:** Calentar aceite, rehogar harina y al formar una bola, regar con leche hirviendo, moviendo sobre el fuego. Sazonar, cocer 5 min. y añadir queso en trocitos hasta fundirse. Regar las verduras y espolvorear con nueces picadas.

Sabías que...

Romanescu, tirabeques y zanahorias son ricos en vitaminas y minerales, y enriquecidos por el calcio y las proteínas de la Torta del Casar, constituyen un excelente plato.



Raciones 4
Tiempo 30 min.
Calorías 550

Huevos en tosta ilustrada

INGREDIENTES
- 4 rebanadas de pan de molde ancho y cortadas gruesas
- 200 gr. de champiñones fileteados
- 150 gr. de bacón en trozos
- 2 salchichas
- 50 gr. de aceitunas verdes en rodajas
- 8 cucharadas de salsa de tomate
- 150 gr. de queso mozzarella rallado
- aceite de oliva
- orégano
- 4 huevos

PASO A PASO



1 Cubrir cada rebanada de pan con tomate frito, colocar encima los champiñones fileteados, el bacon en tiras finas, las aceitunas y las salchichas en rodajas.



2 Extender por encima el queso, espolvorear ligeramente de orégano y regar con un hilillo de aceite de oliva. Hacerlas 10 minutos en el horno a 250º C.



3 Calentar una sartén con unas gotas de aceite, hacer los huevos uno a uno y colocar cada uno sobre una tostada. Servir.

Sabías que...
Plato muy completo, indicado para todas las edades, equilibrado en su composición en hidratos de carbono, proteínas y minerales.



Raciones 4
Tiempo 30 min.
Calorías 650

Espaguetis carbonara

INGREDIENTES
- 300 gr. de espaguetis
- 1 cucharada de aceite
- sal

Salsa carbonara
- 150 gr. de bacon en 2 lonchas
- 8 cucharadas de nata líquida
- ½ cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- 100 gr. de queso rallado
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 Poner agua a hervir, sazonarla con 1 cucharada de sal y, cuando hierva, introducir la pasta procurando que no se interrumpa la ebullición. Cocerla 12 min. Escurrirla, regarla con el aceite y mantenerla tapada.



2 Salsa carbonara: Freír la cebolla picada, incorporar el bacon cortado en dados pequeños y saltearlo. Cuando cambie de color, añadir la nata y la mitad del queso, sazonar con sal y pimienta. Batir los huevos y unirlos a la salsa fuera del fuego.



3 Mover y cuando esté todo integrado, mezclar la salsa con la pasta moviendo al fuego unos minutos, hasta que se cuajen los huevos, no demasiado para que queden jugosos los espaguetis. Añadir el queso y mezclar al momento de servir.

Sabías que...
Los espaguetis son muy ricos en hidratos de carbono complejos. El aporte de calorías y ácidos grasos insaturados hacen al plato indicado para niños.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	700

Calamares rellenos en salsa

INGREDIENTES

- 2-3 calamares grandes
- 150 gr. de jamón serrano
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de aceite
- 2 huevos

Salsa

- 2 bolsas de tinta de calamar
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde de piel fina
- 6 cucharadas de aceite
- 1 rama de perejil
- 2 dientes de ajo
- ½ vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- sal • pimienta

PASO A PASO



1 Limpiar los calamares, reservar las tintas y picar las patas y las aletas. Freír la cebolla y el pimiento picados y añadir las patas, las aletas y el jamón en dados, rehogar y fuera del fuego, mezclar los huevos batidos y comprobar de sal.



2 Rellenar los calamares, cerrar la boca con un palillo y cocerlos en la salsa 1 h.
Salsa: Freír un ajo, machacarlo en el mortero con el perejil y las tintas y disolverlo con el vino. En el aceite sobrante freír las cebollas, el otro ajo y el pimiento.



3 Freír encima los tomates pelados y en trozos, añadir el pimentón, regar con el caldo y el machacado del mortero, sazonar y triturar. Cuando estén cocidos sacarlos y cortarlos en rodajas. Servirlos con su salsa y pan frito o arroz blanco.

Sabías que...

Los calamares son un excelente vehículo de proteínas y de minerales. La variedad de ingredientes que conforman el relleno y la salsa hacen que sea un alimento completo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	30 min.	850

Chuletas al ajo cabañil

INGREDIENTES

- 1 pierna de cordero en chuletas
- 8 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de pimentón
- dulce o picante al gusto

Guarnición

- 4 patatas
- aceite para freírlas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de pimentón
- dulce o picante al gusto

PASO A PASO



1 Pintar las chuletas sazonadas con aceite y hacerlas en una sartén de hierro acanalada muy caliente hasta que se doren por los dos lados y reservarlas. Freír en el resto del aceite los ajos picados hasta que se doren.



2 Separar la sartén del fuego, añadir el pimentón, mover con cuidado de que no se queme y regar con el vinagre. Colocar las chuletas en una fuente y regarlas con el refrito de ajo, pimentón y vinagre.



3 Guarnición: Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas finas. Freírlas en el aceite no muy caliente, para que queden en pelotón, escurrirlas y regarlas con refrito como el de las chuletas.

Sabías que...

El alto valor biológico de las proteínas de la carne de cordero, que es rica en todos los aminoácidos esenciales hace muy interesante a este plato.



Raciones	Tiempo	Calorías
6	1 h.	450

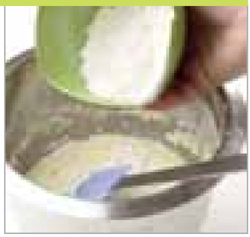
Tarta de frutas de invierno

INGREDIENTES
- ½ Kg. de peras
- ½ Kg. de manzanas
- 1 limón
- 1 naranja
- 50 gr. (4 cucharadas) de nueces peladas y picadas
- 2 cucharadas de azúcar

Para cubrir
- 2 huevos
- 100 gr. de mantequilla
- 100 gr. de azúcar
- 100 gr. de harina
- 1 cucharadita de levadura Royal
- 2 cucharadas de leche

PASO A PASO





1 **Pelar** las manzanas y las peras y cortarlas en rodajas, colocarlas en una fuente refractaria de 24 cm., y añadir la ralladura de la piel de la naranja y del limón y el zumo de ambos. Espolvorear con el azúcar y las nueces picadas.

2 **Meter** en el horno a 200º C, 20 min., hasta que esté blanda la fruta. Batir los huevos enteros con azúcar hasta que estén espumosos. Añadir mantequilla, leche, y la harina con la levadura en polvo, con cuidado de que no se bajen los huevos.

Sabías que...
Es una tentadora y sabrosa forma de diversificar el consumo de frutas, que debe ser frecuente por su contenido en vitaminas y minerales.



3 **Verter** sobre la fruta y meter en el horno más fuerte 10 min. y luego algo más suave. Pinchar para comprobar que la aguja sale limpia. Servir fría o templada, espolvoreada de azúcar glas y acompañada de nata líquida.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA

FASCÍCULO 21

SEMANA, Nº 3.499



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	350

Barquitas de lechuga

INGREDIENTES
- 12 láminas de pasta filo
- aceite para freírlos
- sésamo tostado para rebozar
- lechuga para servirlos

Relleno
- 1 diente de ajo • 1 cebolleta
- 1 zanahoria grande
- 100 gr. de judías verdes finas
- un trozo de tallo de apio blanco
- 150 gr. de gambas
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 1 chile pequeño sin semillas
- 4 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de cilantro
- 1 clara ligeramente batida

Para acompañar
- salsa agridulce • salsa de soja

Sabías que...
Las diferentes hortalizas con las gambas da un plato de alto contenido de vitaminas y minerales y bajo en energía.

PASO A PASO





1 Relleno: Calentar el aceite en el wok y freír el ajo y la cebolla picados, rehogar encima 2 min. la zanahoria en juliana, las judías y el apio en tiritas. Sacarlo, reservarlo en caliente y freír 1 min. las gambas en el mismo aceite.

2 Incorporar las verduras a las gambas, sazonar con la salsa de ostras, el chile y el cilantro. Extender las hojas de pasta filo, distribuir el relleno, pintar los extremos con la clara, cerrar los bordes y enrollarlos.



3 Freír los rollitos, escurrirlos sobre papel de cocina y espolvorearlos de sésamo. Lavar y escurrir la lechuga y servir los rollitos sobre cada hoja, acompañados de la salsa agridulce y de la de soja.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1¼ h.	450

Patatas guisadas con bacalao

INGREDIENTES
- 250 gr. de bacalao
- 1 Kg. de patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de pimentón
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Cortar** el bacalao en trozos y desalarlos 24 h. en agua abundante, cambiando el agua cada 8 h. Suprimir las espinas y dejar la piel. Calentar el aceite en una cazuela y freír ligeramente el bacalao y el diente de ajo, retirarlos y reservarlos.



2 **Pelar** y picar la cebolla, cortar los pimientos en tiras y freírlos en el aceite de freír el bacalao, cuando la cebolla esté transparente, rehogar las patatas peladas y chascadas, espolvorear el pimentón, añadir el bacalao, el ajo y el vino, cocer unos minutos.



3 **Cuando** se haya consumido el vino, cubrir con agua o caldo, sazonar y cocer hasta que las patatas estén tiernas. Mover la cazuela de vez en cuando, con cuidado que no se rompan las patatas. Comprobar el punto y servir.

Sabías que...
El bacalao concentra proteínas y minerales y es muy bajo en grasa. Las patatas proporcionan hidratos de carbono y energía. Resulta un plato completo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1¼ h.	320

El budín de repollo de Julieta

INGREDIENTES
- ¾ de Kg. de repollo
- 2 patatas
- 3 zanahorias grandes
- 3 huevos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 manzana
- 1 cucharada de azúcar
- 6 cucharadas de aceite
- pan rallado ● sal

Para acompañar
- picatostes
- salsa de tomate espesa

PASO A PASO



1 **Elegir** repollo francés blanco y fino, picarlo, lavarlo y cocerlo con las patatas, la zanahoria en dados, la manzana pelada y en trozos pequeños, sal y el azúcar que mata el sabor bravío del repollo. Escurrirlo de forma que no quede nada de agua.



2 **Calentar** el aceite en una sartén y freír el ajo picado, separar del fuego y añadir el pimentón sin que se queme. Rehogar el repollo, la manzana, la zanahoria y las patatas. Engrasar un molde de corona con aceite y espolvorearlo de pan rallado.



3 **Mezclar** los huevos batidos con el repollo fuera del fuego y llenar el molde. Cocer en el horno al baño María 30 min. Volcar en caliente sobre la fuente y cubrir de salsa de tomate o bechamel. Adornar con picatostes.

Sabías que...
Elaboración indicada en todas las edades pero especialmente en niños, embarazadas y tercera edad. Muy rico en nutrientes esenciales.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	520

Huevos revueltos con salmón

INGREDIENTES
- 9 huevos
- 150 gr. de salmón ahumado
- 8 cucharadas de nata líquida
- 8 obleas grandes de masa preparada para empanadillas
- aceite para freírlas
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Engrasar** con aceite 8 moldes de brioche pequeños y forrarlos con las obleas de empanadilla, apretándolas bien contra las paredes. Freírlos en aceite caliente y dejarlos escurrir.



2 **Batir** los huevos como para tortilla, añadir nata líquida y la mitad del salmón picado, sazonar. Cuajarlos despacio en una sartén engrasada y llenar las tartaletas.



3 **Colocar** encima de cada tartaleta una loncha de salmón ahumado, espolvorear de perejil picado y servir calientes con una ensalada verde aliñada.

Sabías que...

Plato sencillo en su elaboración, fácilmente digestible y tan rico en nutrientes, que puede constituir por sí solo una comida completa si se acompaña de ensalada.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	750

Arroz con magro de cerdo

INGREDIENTES
- ½ Kg. de magro de cerdo adobado
- 4 tacitas moka de arroz
- 3 dientes de ajo
- 3 ñoras
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 8 cucharadas de aceite
- ½ Kg. de tomate al natural pelado
- 10 tacitas moka de agua o caldo
- perejil
- sal

PASO A PASO



1 **Dorar** el magro en dados en un lado de la paellera. En el otro extremo, freír los ajos y ñoras, cuando se doren, sacarlos al mortero para machacarlos con el perejil y sal gorda (se puede triturar en la Thermomix con algo de caldo).



2 **Lavar** y cortar en trocitos los pimientos y freírlos en un lado de la paellera, incorporar el tomate, sazonar y freír unos 10 min. más, mezclarlo con el magro. Rehogar encima el arroz unos minutos y bañarlo con el agua o caldo hirviendo.



3 **Añadir** el machacado del mortero, repartirlo y, cuando dé unos hervores, probar de sal y dejarlo sabroso porque el arroz absorbe mucha sal. Cocer el arroz 10 min. a fuego vivo y 8 min. a fuego lento. Reposar 10 min. y servir.

Sabías que...

La combinación de los cereales (arroz) con la carne es una tradicional y acertada manera de obtener los nutrientes que necesitamos.



Raciones
4
Tiempo
45min.
Calorías
580

Lubina al horno con berenjena

INGREDIENTES
- 1 lubina de 1,300 Kg. o 2 lubinas de 700 gr. cada una
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta
- unas gotas de zumo de limón
- 1 berenjena grande

Salsa de chantarelas
- 1 cucharada colmada de chalota picada (o ¼ de cebolla y una punta de ajo)
- gotas de oloroso
- 3 cucharadas de aceite
- 1 vaso de caldo concentrado
- 150 gr. de chantarelas o perrechicos

PASO A PASO



1 **Limpiar** la lubina, salpimentarla colocarla en una besuguera engrasada, rociarla con zumo de limón, pintarla de aceite e introducirla en el horno a 180º C, 10 minutos si son pequeñas, 20 minutos si es una grande.



2 **Asar** la berenjena entera en el horno o cortarla en lonchas y dejarlas a remojo de agua con sal ½ hora, hacerlas en una sartén engrasada. **Salsa de chantarelas:** Cocer la chalota picada con el caldo hasta que esté tierna.



3 **Saltear** las setas enteras en el aceite, añadir la chalota y el caldo, consumir al fuego y añadir el jugo que haya soltado la lubina en el horno y el oloroso. Comprobar y rectificar el punto de sazón y servir con la lubina.

Sabías que...
La lubina es un pescado blanco, bajo en grasa pero la que aporta es riquísima en ácidos grasos omega-3. Recomendable en regímenes bajos en calorías.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
480

Conejo a las tres mostazas

INGREDIENTES
- 1 conejo en trozos
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 diente de ajo
- ½ vaso de agua
- una pizca de romero
- tomillo y salvia
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de mostaza a la antigua
- 1 cucharada de mostaza a las finas hierbas
- sal

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite en una cacerola y freír la cebolla y el ajo muy picados. Cuando empiece a ponerse transparente, dorar encima el conejo sazonado.



2 **Añadir** el vino y el agua, sazonar con sal y añadir el tomillo, romero y salvia. Tapar la cacerola y dejar cocer a fuego lento 45 minutos.



3 **Si es necesario,** cocer unos minutos más hasta que el conejo esté tierno. Añadir las mostazas, mover para que se integren en la salsa y servir con arroz blanco.

Sabías que...
La carne de conejo es magra y su proteína es completa, rica en todos los aminoácidos esenciales. Interesante fuente de minerales.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	20 min.	350

Naranjas marinadas

INGREDIENTES
- 4 naranjas medianas
- 1 gran copa de Cointreau
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 hojas de menta picada

Salsa de chocolate
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de cacao amargo
- 1 vaso de agua
- ralladura de ½ piel de naranja

PASO A PASO





1 **Pelar** las naranjas a lo vivo, sin dejar nada de la piel blanca, cortarlas en rodajas y colocarlas en una fuente. Disolver el azúcar en el Cointreau, añadir la menta picada y cubrir las naranjas 1 hora.

2 **Salsa de chocolate:** Cocer el azúcar en el agua con la ralladura 5 min., fuera del fuego, añadir el cacao, mover para que se disuelva y acercar de nuevo al fuego moviendo hasta que se integre.

Sabías que...
Sabrosísimo postre en el que las vitaminas y minerales de la fruta se completan con los azúcares, polifenoles y energía del chocolate.



3 **Escurrir** las rodajas de naranja de la maceración, incorporar el líquido a la salsa de chocolate, mover, hervir un minuto y retirar del fuego. Servir las naranjas con la salsa y hojas de menta.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA
FASCÍCULO 22
SEMANA, Nº 3.500



Raciones
4
Tiempo
45min.
Calorías
300

Sopa de pan gratinada

INGREDIENTES

- 1 barra de pan de víspera tipo flauta
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cebollas
- 4 cucharadas de queso rallado
- ½ l. de caldo de pollo
- 3 huevos
- 1 copa de vino de fino de jerez
- sal
- pimienta negra

PASO A PASO



1 **Cortar** el pan en rebanadas y tostarlas en el horno. Freír la cebolla picada fina, muy despacio y tapada en el aceite caliente, hasta que empiece a tomar color (5 min. tapada en el m.o. y consumir a fuego vivo).



2 **Poner** a hervir el caldo, añadir la cebolla frita, sazonar con poca sal, pimienta e incorporar el queso rallado y dar unos hervores. Batir los huevos, sazonarlos y añadir el jerez.



3 **Poner** pan en una fuente refractaria, verter caldo hirviendo hasta que se empape el pan, cubrir con huevos batidos y queso rallado, meter a 180º C en el horno, 20 min. Servir gratinada.

Sabías que...
Sustanciosa sopa de pan al estar enriquecida con pollo, huevos y queso rallado, que dan lugar a un plato equilibrado, en los nutrientes fundamentales



Raciones 4
Tiempo 1h.
Calorías 650

Potaje de judías blancas y arroz

INGREDIENTES

- 1 bote de judías blancas cocidas al natural
- 3 patatas
- ½ taza de arroz
- 6 ramas de acelgas
- ¼ Kg. de nabos
- ¼ Kg. de magro de cerdo
- unas hebras de azafrán

Primer refrito

- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharada de pimentón
- 4 cucharadas de aceite

Refrito final

- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- sal

Sabías que...

Los aminoácidos de las alubias y los del arroz se complementan para proporcionar una proteína completa, de muy alto valor biológico.

PASO A PASO





1 Escurrir las judías del líquido del bote y ponerlas a cocer cubiertas de agua fría con las acelgas lavadas y picadas, el magro de cerdo cortado en trozos y los nabos pelados y picados. Machacar el azafrán con un poco de caldo y añadirlo a la judías.

2 Refrito 1: Freír la cebolla picada en el aceite, y encima, el tomate pelado y sin semillas. Separar del fuego, añadir el pimentón y rehogarlo un minuto. Añadirlo al potaje, dar unos hervores y agregar las patatas peladas, lavadas y en dados.



3 Añadir el arroz y el refrito final 15 minutos antes de terminar la cocción. Servir espolvoreado de huevo duro picado.
Refrito final: Freír el ajo laminado y fuera de fuego añadir el pimentón y rehogarlo 1 min.



Raciones 4
Tiempo 45min.
Calorías 350

Tirabeques con jamón

INGREDIENTES

- ¾ de kg. de tirabeques
- 100 gr. de jamón serrano
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- ½ cogollo de lechuga
- la punta de 1 hoja de laurel
- unas hojas de menta fresca
- 1 cucharada de azúcar
- sal
- pimienta

Sabías que...

Los tirabeques, por su particularidad de comerse con cáscara proporcionan minerales y vitaminas indispensables. El jamón concentra proteínas.

PASO A PASO





1 Picar la cebolla, lavar la lechuga, cortarla en juliana fina y cortar el jamón en dados. Estofar la cebolla en el aceite con la cacerola tapada y, en cuanto se agache, añadir la lechuga y el jamón.

2 Mantener a fuego suave y bien tapado, 20 minutos para que se haga la lechuga y no haya evaporación. Si los tirabeques estuvieran algo lacios, ponerlos en agua fría una ½ hora antes.



3 Quitar las puntas y las hebras a los tirabeques, añadirlos a la cazuela y sazonar con sal, pimienta, el azúcar, el laurel y las hojas de menta, tapar la cazuela y mantener al fuego, unos 15 minutos.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	25 min.	600

Fettuccine Alfredo

INGREDIENTES
- 300 gr. de cintas al huevo
- 150 gr. de queso parmesano rallado
- 100 gr. de mantequilla
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Cocer** las cintas en abundante agua con sal, durante 12 minutos (4 minutos si la pasta es fresca) y escurrirlas.



2 **Colocar** la pasta en una fuente precalentada, añadir el queso rallado y mezclar bien para que lo absorba la pasta.



3 **Añadir** la mantequilla en trocitos, mover con ayuda de dos tenedores, espolvorear con pimienta y servir con más queso rallado en la mesa.

Sabías que...

Completa preparación de pasta en la que el queso rallado nos va a proporcionar vitaminas y minerales, especialmente calcio, muy necesario para nuestro metabolismo.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	560

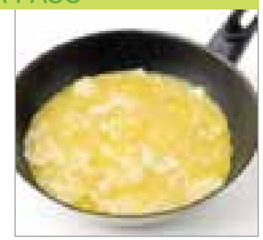
Tortilla de jamón y queso

INGREDIENTES
- 400 gr. de patatas
- aceite para freírlas
- 5 huevos
- ½ cebolla
- 100 gr. de jamón de york
- 100 gr. de queso curado o semicurado en lonchas
- sal

PASO A PASO



1 **Pelar** la cebolla y picarla muy fina, pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Freírlas juntas en el aceite no muy caliente, para que se cuezan sin dorarse y escurrirlas.



2 **Batir** los huevos y mezclarlos con las patatas y la cebolla fritas y muy escurridas del aceite. Engrasar ligeramente una sartén y verter la mitad de las patatas con huevo.



3 **Colocar** encima el jamón y el queso, cubrirlos con el resto de las patatas y cuajar la tortilla redondeándola con la espumadera. Darle la vuelta y cuajar del otro lado.

Sabías que...

Las patatas, ricas en hidratos de carbono, se complementan con las proteínas y los minerales proporcionados por el jamón y el queso.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
600

Pez espada con tomate

INGREDIENTES
- 4 filetes de pez espada
- 3 cucharadas de aceite
- harina para rebozarlo
- sal
- pimienta

Salsa
- 1 Kg. de tomates
- 1 cucharada de piñones
- 100 gr. de aceitunas verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 rama pequeña de apio
- ½ cebolla
- ½ hoja de laurel
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar
- sal
- pimienta

Sabías que...
El pez espada es especialmente rico en ácidos grasos insaturados, sobre todo en omega-3, en minerales y en proteínas de muy alto valor biológico.

PASO A PASO



1 **Salsa:** Picar la cebolla, los ajos y el apio, freírlos en el aceite y agregar los tomates maduros, sin piel ni semillas, y el laurel. Sazonar con sal y pimienta y cocer hasta que desaparezca el agua, añadir las aceitunas en rodajas y las alcaparras.



2 **Comprobar** el punto de sal y añadir si estuviera ácido el tomate, el azúcar, comprobar el punto de nuevo y colocarlo en el fondo de una fuente. Sazonar con sal y pimienta los filetes de pez espada, enharinarlos y hacerlos a la plancha.



3 **Retirarlos** de la sartén, escurrirlos y colocarlos sobre el tomate. Tostar los piñones en la sartén, espolvorearlos sobre los filetes y servir. A la salsa de tomate se le puede añadir pasas remojadas en agua, le dan un toque dulce.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
350

Pollo tonduri

INGREDIENTES
- 4 cuartos traseros de pollo
- 2 yogures naturales
- 1 clavo
- ¼ cucharadita de canela
- granos de ginebra
- granos de comino
- granos de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2-3 pimientas de Cayena (al gusto)

Para acompañar
- arroz blanco

Sabías que...
Sabroso plato elaborado con una carne muy baja en grasa, al que acompañan una interesante muestra de especias muy ricas en polifenoles y antioxidantes.

PASO A PASO



1 **Quitar** la piel a los traseros de pollo, darles unos cortes en la carne, sazonarlos y ponerlos en un bol. Machacar todas las especias, batirlas con los yogures en la trituradora y rebozar el pollo con esta mezcla.



2 **Dejarlo** en la nevera durante unas 10 horas. Engrasar ligeramente una fuente de horno, colocar el pollo y cubrirlo con más salsa. Meter la fuente a horno fuerte (200º C) durante 20-30 minutos.



3 **Vigilar** para que se hagan por igual sin resecarse, para lo cual, bañarlo con más salsa cuando se vaya consumiendo. Procurar que en el último momento se dore bien la superficie del pollo para que quede crujiente.



Raciones
8
Tiempo
30 min.
Calorías
280

Copas de menta y chocolate

INGREDIENTES

Crema

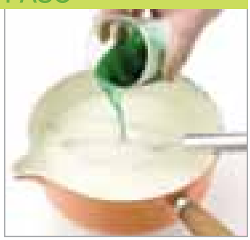
- 3 huevos
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de azúcar
- las hojas de un ramillete de menta
- 1 cucharada rasa de Maizena
- 1 copa de pippermint
- 4 cucharadas de azúcar para las claras

Salsa

- 1 vaso de agua
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de cacao amargo

PASO A PASO





1 Crema: Disolver el azúcar en el agua, hacer hervir, añadir las hojas de menta y cocer 5 minutos, reposar para hacer una infusión y colar. Batir las yemas en un cazo de fondo grueso con la Maizena y añadir poco a poco el almíbar de menta.

2 Mover sobre el fuego hasta que espese sin que llegue a hervir, como si fuera una natilla, con cuidado de que no se corten las yemas. Fuera del fuego añadir el pippermint, mover para que se integre y dejar enfriar moviendo de cuando en cuando.



3 Añadir con movimiento envolvente las claras montadas con el azúcar, llenar las copas y guardarlas en la nevera hasta servir.
Salsa: Hervir el agua con el azúcar 5 min, añadir el cacao de golpe y mover al fuego.

Sabías que...
Postre energético, rico en calorías, enriquecido con el huevo, que aporta vitaminas y minerales, con los componentes del cacao y con las vitaminas de las hojas de menta.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

FASCÍCULO 23

SEMANA

SEMANA, Nº 3.501



Raciones 4
Tiempo 45min.
Calorías 500

Maki de salchichas con wasabi

INGREDIENTES

- 1 paquete de salchichas frankfurt con antioxidantes naturales Omega 3 y 6
- 1 taza de arroz para sushi blue dragon (150 gr.)
- 1 vaso de vino de azúcar
- 1 vaso de vino de vinagre
- 1 cucharada de sal
- 6 hojas de alga nori
- wasabi • jengibre • salsa de soja

Salsa de wasabi

- 1 vaso de vino de mayonesa
- 1 cucharada de salsa de soja
- una avellana de pasta wasabi
- unas gotas de zumo de lima
- sal

Sabías que...
La gran diversidad de materias primas hace que en este plato estén representados todos los nutrientes de una forma equilibrada y ligera.

PASO A PASO





1 **Disolver** el azúcar y la sal en el vinagre. Lavar el arroz varias veces, cocerlo según instrucciones del fabricante y volcarlo en un bol. Regarlo con la mezcla de vinagre-azúcar y mover con la espátula caliente.

2 **Humedecer** con la mano 1 lámina de alga nori, ponerla en la esterilla y cubrir la mitad con una capa de arroz bien apretado, dejando el resto de alga libre. Poner una salchicha y envolverlo como si fuera un pitillo.



3 **Pegar** el borde del alga con una pizca de arroz aplastado, apretarlo y cortarlo en trozos 4 cm.
Salsa de wasabi: Mezclar la mayonesa con la soja, el wasabi, el zumo de lima y sazonar.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	525

Patatas con congrio

INGREDIENTES
- 400 gr. de congrio de la parte abierta
- 1 Kg. de patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 100 gr. de guisantes
- caldo de pescado
- harina para rebozar el congrio
- unas ramitas de perejil
- sal
- pimienta

PASO A PASO





1 Lavar y secar el congrio, cortarlo en dados gruesos, salpimentarlos y pasarlos por harina. Freír en el aceite los dientes de ajo y sacarlos al mortero para machacarlos con el perejil, desleírlos con un poco de caldo.

2 Dorar ligeramente los trozos de congrio en el aceite de freír los ajos y reservarlos. En el aceite sobrante, freír la cebolla picada y rehogar encima las patatas, peladas y chascadas para que suelten la fécula, añadir el vino y consumir.



3 Cubrir las patatas con caldo, cocer 10 min. y añadir los guisantes. Mover la cazuela en vaivén para que engorde la salsa y, a los 25 min., añadir el congrio, el machacado del mortero y perejil picado, dar unos hervores.

Sabías que...

Proteínas y grasas insaturadas aportadas por el pescado se conjugan con los hidratos de carbono de las patatas. Plato indicado para cualquier edad.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	265

Ensalada templada de coliflor

INGREDIENTES
- ½ coliflor
- 2 cucharadas de pasas
- 1 zanahoria grande
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de estragón
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas soperas de zumo de naranja
- sal • pimienta recién molida

Aliño
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharada de Glasé de vinagre balsámico de moscatel
- perifollo fresco
- perejil fresco • sal

PASO A PASO





1 Cortar la coliflor en ramitos del tamaño de guisantes y la zanahoria en daditos, mezclarlos con las pasas, el perejil, el estragón y el cilantro. Colocar en la parte superior de la vaporera y poner 2 vasos de agua hirviendo con sal en la parte baja.

2 Cocerlo 7 minutos, sacarlo a un bol y, sin que se enfríe, sazonarlo con el aceite, el vinagre, el zumo de naranja, sal y pimienta. Colocar aros en el centro de cada plato, rellenarlos con la ensalada, presionar con el dorso de una cuchara y retirar el aro.



3 Aliño: Mezclar el aceite con el curry y la sal, batir hasta que se disuelva y verter alrededor del molde, salpicar de gotas de Glasé de vinagre y espolvorear con las hojas de perifollo y perejil. Procurar servirlo templado.

Sabías que...

La coliflor es muy rica en potasio y en ácido fólico, lo que hace que esté aconsejada en hipertensos y en gestantes.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	750

Lasagnete Sergio

INGREDIENTES
- ½ Kg. de lasagnete (cintas anchas)
- 1 Kg. de pimientos rojos
- 1 vaso de vino de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- 6 anchoas
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Lavar** los pimientos, engrasarlos un poco por fuera y asarlos en el horno 40 minutos a 180º C, junto con los dientes de ajo y el tomate. Darles la vuelta de cuando en cuando para que se doren por igual.



2 **Tapar** los pimientos, pelarlos, suprimir las pepitas y cortarlos en tiras del tamaño de las cintas. Machacar en el mortero las anchoas con los ajos, el tomate pelado y añadir el aceite.



3 **Cocer** las cintas, escurrirlas y saltearlas con los pimientos mezclados con el machacado del mortero, unos minutos, mezclando todo bien. Servirlos en fuente honda calentada con agua caliente.

Sabías que...
La pasta es rica en energía y en carbohidratos complejos, el pimiento en vitaminas y polifenoles y las anchoas en proteínas y ácidos grasos Omega 3.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	550

Arroz blanco con champiñones

INGREDIENTES
- 4 tacitas moka de arroz
- 8 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 9 tacitas moka de agua
- sal

Salsa de champiñones
- 4 cucharadas de aceite
- ¼ Kg. de champiñones
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de harina
- ½ vaso de vino blanco
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 vaso de caldo de verduras
- sal • pimienta

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite en una sartén de dos asas y freír los dientes de ajo picados, cuando se doren, rehogar encima el arroz, cubrir con el agua con sal y dejar cocer 10 minutos a fuego vivo y 7 a fuego flojo.



2 **Salsa de champiñones:** Limpiar los champiñones y la zanahoria y cortarlos en cuadraditos. Calentar el aceite en una sartén, freír la cebolla picada y saltear encima los champiñones y zanahoria.



3 **Rehogar** la harina, dorarla y añadir el vino, consumir al fuego e incorporar el tomate y el perejil, mover sobre el fuego, incorporar el caldo, cocer y sazonar con sal y pimienta. Servir con el arroz.

Sabías que...
La mezcla del arroz con las hortalizas hace a este plato muy rico en hidratos de carbono, vitaminas y minerales, y bajo en calorías.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1 h.	680

Rape asado con bacon

INGREDIENTES
- 900 gr. de cola de rape sin la espina o hueso central
- 150 gr. de bacon en lonchas finas
- sal
- pimienta

Guarnición
- 8 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 150 gr. de tirabeques
- 200 gr. de patatas nuevas
- 200 gr. de zanahorias pequeñas
- 1 chorreón de vino blanco
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Salpimentar** el rape. Poner las lonchas de bacon acaballadas sobre un plástico de cocina. Colocar encima un lomo de rape, envolverlo con el bacon, retirando luego el plástico y atarlo. Hacer lo mismo con el otro lomo y dorarlos en una sartén.



2 **Continuar** la cocción en el horno a 150º C 20 min., regándolo de vez en cuando con el jugo que sueltan. **Guarnición:** Cocer las patatas con piel. Hacer 5 min. en el m.o. al 100%, los tirabeques enteros y las zanahorias estriadas y en rodajas.



3 **Freír** los ajos picados y saltear por separado las patatas, los tirabeques y la zanahoria cocidos, sazonar. Cortar el rape caliente en lonchas gruesas, añadir el vino al jugo de la sartén, consumirlo y verterlo sobre el rape y la guarnición.

Sabías que...

El rape es muy rico en minerales, proteínas y ácidos grasos insaturados y las hortalizas en fibra, vitaminas y minerales. Equilibrado y bajo en calorías.



Raciones	Tiempo	Calorías
4-6	3½ h.	550

Rabo de ternera estofado

INGREDIENTES
- 1 rabo de ternera
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 3 puerros
- 1 diente de ajo
- 1 copa de brandy
- 1 vaso de vino blanco
- 8 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de caldo de carne
- sal
- pimienta negra
- tomillo

Guarnición
- puré de patata

PASO A PASO



1 **Sazonar** con sal y pimienta los trozos de rabo y dorarlos en una cazuela plana. Añadir la cebolla, el ajo, los puerros y las zanahorias, todo picado y rehogarlo sobre la carne hasta que tomen color dorado la cebolla y el puerro.



2 **Añadir** el brandy, dejar que se caliente y prenderle fuego, en cuanto se apague, añadir el vino y cubrir con el caldo. Sazonar con laurel y tomillo, tapar la cazuela y, cuando hierva de nuevo, bajar el fuego al mínimo y dejar cocer.



3 **Añadir** más caldo si fuera necesario y cuando hayan pasado tres horas, sacar los trozos de rabo y pasar la salsa. Servir muy caliente con su salsa y el puré de patata. También se puede servir con arroz blanco o pasta.

Sabías que...

La carne de ternera, en general, es muy rica en proteínas de alto valor biológico y la de rabo especialmente, lo que hace que tenga el aspecto gelatinoso y que sea muy sabrosa.



Raciones	Tiempo	Calorías
6	1 h.	650

Trufas calientes

INGREDIENTES

- 3 yemas de huevo
- 125 gr. de azúcar glas
- 125 gr. de chocolate Nestlé Postres
- 225 gr. de mantequilla
- harina y huevo para rebozar
- aceite para freír
- canela y azúcar glas para espolvorear

PASO A PASO





1 Batir las yemas con el azúcar hasta que la mezcla se vuelva blanca y espumosa. Fundir el chocolate con la mantequilla en el microondas 1 ½ minutos al 100%, o al baño María.

2 Mover y, cuando se enfríe, mezclar las yemas con el chocolate revolviendo hasta que se integre. Guardar en la nevera para que tome consistencia y formar bolitas con la cucharilla de patatas.



3 Congelarlas. Cuando estén muy duras, pasarlas por harina y huevo dos veces y freírlas en aceite caliente. Servirlas calientes espolvoreadas de azúcar glas y canela.

Sabías que...

Postre alto en calorías, ideal cuando la ingesta de los otros platos ha sido limitada. Es importante el contenido de proteínas y grasa aportadas por la yema de huevo.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

Cocina de otoño

FASCÍCULO 24
SEMANA, Nº 3.502



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	625

Patatas rellenas

INGREDIENTES

- 1 Kg. de patatas
- 250 gr. de carne de cerdo
- 50 gr. de jamón serrano picado
- 1 huevo
- 1 rebanada de pan mojada en leche
- perejil • sal • pimienta
- un poco de harina
- aceite para freír las patatas

Salsa

- 1 diente de ajo • 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua o caldo
- 4 cucharadas de aceite de freír las patatas
- 1 pellizco de canela
- sal • pimienta

PASO A PASO



1 Pelar, lavar y vaciar las patatas con la cucharilla especial, reservar la pulpa y las patatas. Amasar el huevo con la carne, el jamón, el perejil picado, el pan, sal, pimienta y rellenar las patatas.



2 Mojar en la harina la parte de la carne y freírlas en el aceite caliente. Colocarlas de pie en una cacerola y verter sobre ellas la salsa.
Salsa: Freír en el aceite el ajo y la cebolla picados juntos.



3 Dorar encima la pulpa de las patatas, añadir el vino, evaporar al fuego y verter el agua o caldo, sazonar y cocer 5 minutos. Verter sobre las patatas y cocer 20 minutos.

Sabías que...
Los carbohidratos complejos de la patata se conjugan muy bien con las proteínas, de alto valor biológico, de la carne.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
200

Sopa de aguaturmas

INGREDIENTES
- ¼ kg. de aguaturmas (o toupinambour, tubérculos de venta en buenas fruterías)
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- 1 l. de caldo de pollo
- unas hebras de azafrán
- un chorreón de zumo de limón
- pimienta recién molida
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen para rematar
- abundante perejil picado
- sal

PASO A PASO



1 **Pelar** y congelar las aguaturmas durante 1 hora (es el secreto para que no se endurezcan al cocerlas). Freír en el aceite la cebolla picada y cuando esté transparente añadir el diente de ajo picado también.



2 **Antes** de que se dore la cebolla y el ajo, incorporar las aguaturmas cortadas en dados y rehogarlas, añadir el caldo de pollo, las hebras de azafrán, el chorreón de zumo de limón, la pimienta y sal.



3 **Cocer** tapado ½ hora y no destapar la cacerola durante el tiempo de cocción. Destapar y si las aguaturmas flotan en el líquido, ya están. Servir con gotas de aceite y perejil picado.

Sabías que...
Sopa sabrosa, con alto contenido de casi todos los nutrientes, pero relativamente baja en grasas, aunque al ser aceite de oliva aporta muchos insaturados.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
350

Tarrina de espinacas y zanahoria

INGREDIENTES
- ½ Kg. de espinacas
- ¼ Kg. de zanahorias
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- ¼ l. de leche
- 3 huevos
- nuez moscada
- sal
- pimienta

Salsa
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cucharada de harina
- 1 vaso de agua de leche
- sal
- pimienta
- unas ralladuras de nuez moscada

PASO A PASO



1 **Separar** las hojas de las espinacas y lavarlas, raspar y cortar en dados las zanahorias. Cocerlas juntas 5 min. y escurrirlas apretándolas con la seta. Freír la cebolla picada en una sartén y saltear las espinacas y las zanahorias durante unos minutos.



2 **Verter** la leche hirviendo, mover sobre el fuego y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Cocer moviendo 5 min. y, fuera del fuego, añadir las yemas y las claras a punto de nieve. Llenar un molde engrasado y espolvoreado con pan rallado.



3 **Cocerlo** en horno al baño María, 50 min. **Salsa:** Fundir la mantequilla, rehogar la harina y verter la leche hirviendo. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y cocer 5 min. moviendo. Volcar el molde y cubrir con la salsa.

Sabías que...
Los carotenos aportados por las zanahorias y el ácido fólico de las espinacas, se complementan con las grasas del aceite y del huevo y las proteínas de éste.



Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
600

Canelones de bonito

INGREDIENTES
- 16 canelones
- 1 vaso de tomate frito
- 250 gr. de bonito en aceite
- 1 bote de huevas de trucha

Salsa ricotta
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- ½ l. de leche
- 100 gr. de ricotta
- sal
- pimienta
- nuez moscada

PASO A PASO



1 **Cocer** los canelones con sal y 1 cucharada de aceite para que no se peguen, durante 12 ó 13 minutos. Sacar uno a uno y escurrirlos sobre un paño limpio. Mezclar el bonito aplastado con el tomate hasta formar una crema espesa.



2 **Cortar** los canelones a la mitad, aplastar el borde para que se una, colocarlos de pie en una fuente y rellenarlos. **Salsa ricotta:** Rehogar la harina en el aceite, añadir la leche hirviendo, moviendo al fuego y añadir el ricotta.



3 **Cocer** 10 min., sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y fondear la fuente de los canelones. Colocar en los canelones y en la salsa bolitas de mantequilla, gratinarlos y servirlos con las huevas de trucha por encima.

Sabías que...
Hidratos de carbono de los canelones, minerales y vitaminas de las hortalizas, calcio de la ricotta y proteínas del bonito y de las huevas hacen un plato muy completo.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
620

Risotto a la milanesa

INGREDIENTES
- 4 tacitas moka de arroz
- 10 tacitas de caldo
- ½ kg. de tomates (1 bote de tomate al natural pelado)
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de mantequilla
- 100 gr. de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Picar** la cebolla y los ajos muy finos y estofarlos en el aceite en una cacerola tapada, moviendo de cuando en cuando. Cuando estén, añadir el arroz y moverlo sobre el fuego hasta que se ponga "vidrioso".



2 **Añadir** los tomates en trozos, sazonar con sal, pimienta y azúcar y mover sobre el fuego. Ir añadiendo caldo hirviendo, sin dejar de mover, de modo que el arroz esté siempre escasamente cubierto.



3 **Cuando** casi esté, añadir la mantequilla y la mitad del queso, mezclar y servir acompañado de más queso para poner en la mesa. Este arroz queda cremoso y no suelto como son los españoles.

Sabías que...
Es un plato muy equilibrado en el que el arroz aporta hidratos de carbono, el parmesano proteínas y grasa y el tomate proteínas, minerales y licopeno.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	600

Caballa con salsa de pimientos

INGREDIENTES
- 2-4 caballas según tamaño
- 3 pimientos rojos
- 2 cebollas
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 6 cucharadas de aceite
- 1 vaso de caldo
- sal
- pimienta

Refrito
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre

PASO A PASO



1 Pelar las cebollas y cortarlas en tiras, así como los pimientos y rehogarlos en el aceite a fuego lento y tapado durante unos 40 minutos (o 15 minutos en el microondas). Regar con el caldo, dejar cocer 10 minutos más y triturar.



2 Pasar la salsa por el chino, rectificar de sal y reservarla al calor. Salpimentar la filetes de caballa, engrasarlos y colocarlos en una besuguera engrasada sin que se monten. Tapar la fuente y hacerlos 8 min. en el horno, a 250º C.



3 Rociarlos con el zumo de limón y mover la besuguera para que se una con el jugo del asado. **Refrito:** Dorar los ajos fileteados, fuera del fuego añadir el vinagre y verter sobre las caballas. Servir con la salsa de pimientos.

Sabías que...

La caballa es un pescado azul muy sabroso, rico en proteínas completas y en grasa, con alto contenido de insaturados y sobre todo de omega 3.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	650

Venado asado

INGREDIENTES
- 800 gr. de lomo de ciervo
- sal • pimienta
- ½ l. de vino Jumilla tinto
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 1 chalota
- un poco de apio
- 2 dientes de ajo
- granos de pimienta negra
- perejil • tomillo
- 8 cucharadas de aceite
- 1 copa de brandy
- una nuez de mantequilla
- ½ cebolla

Para acompañar
- puré de castaña
- compota de manzana
- mermelada de frambuesa

PASO A PASO



1 Cortar la carne que cuelgue del lomo, atarlo para darle buena forma, salpimentarlo y ponerlo a macerar cubierto con el vino, la cebolla, apio, puerro, chalota y ajo todo troceado, el perejil, tomillo y granos de pimienta, durante 24 horas.



2 Escurrir la carne, secarla y dorarla en el aceite caliente. Añadir la ½ cebolla en cascos e introducirla a horno fuerte 15 minutos. Regarla con el brandy y en cuanto se caliente prender fuego, flambearla y reservarla.



3 Pasar la salsa por el chino, calentarla de nuevo y montarla con una nuez de mantequilla. Cortar la carne en lonchas y servirla con su salsa, el puré de castaña, la compota de manzana y la mermelada de frambuesa.

Sabías que...

La proteína de la carne de caza es de un valor biológico muy alto, por su contenido en todos los aminoácidos esenciales. Las hortalizas aportan vitaminas y minerales.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45 min.	450

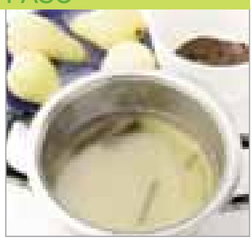
Peras al chocolate

INGREDIENTES
- 4 peras
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 palo de canela
- 2 vasos de agua
- 1 copa de licor de pera
- gotas de zumo de limón

Salsa de chocolate
- 1 tableta de chocolate sin leche Nestlé
- 1 vaso de vino de leche
- 1 cucharada de mantequilla

PASO A PASO





1 Pelar las peras torneadas, con el rabito. Deshacer el azúcar con los 2 vasos de agua, añadir el palo de canela, acercar al fuego y cocer 5 min. Añadir el licor y el zumo de limón e introducir las peras procurando que queden cubiertas por el líquido.

2 Cocer 15 min., comprobar que están tiernas, si no, cocer más tiempo. Enfriarlas en el líquido, sacarlas, consumir el líquido de cocerlas y formar un almíbar. **Salsa de chocolate:** Fundir el chocolate con la mantequilla al baño María.



3 Añadir la leche, dar un hervor y mover para que se emulsione y quede una crema, reservar templada. Colocar las peras en copas con el almíbar en el fondo y naparlas con salsa de chocolate. Adornar con hojas de menta fresca.

Sabías que...
Las calorías del chocolate se compensan con la escasez de ellas que tienen las peras, que además proporcionan fibra, minerales y vitaminas

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
200

Sopa de pollo con pistachos

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo o un cuarto trasero
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 trozo de apio
- 1 nabo
- 1 ramita de tomillo
- ½ hoja de laurel
- 1 clavo de especia
- 50 gr. de pistachos pelados
- 1 yema
- 4 cucharadas de leche
- sal • pimienta
- perejil

Sabías que...

Sopa muy rica en nutrientes, especialmente en proteínas, proporcionadas por la carne de pollo y en vitaminas y minerales, aportados por las hortalizas.

PASO A PASO



1 Poner a hervir, en 1 ½ l. de agua, el pollo, el apio, la cebolla, el puerro y el nabo, todo limpio y picado, y la zanahoria entera, añadir las hierbas y el clavo. Al romper el hervor, espumar y salpimentar.



2 Dejar cocer 45 minutos aproximadamente, hasta que la pechuga o el muslo estén cocidos. Sacar el pollo, separar toda la carne del hueso y sacar también la zanahoria y picarla en dados. Colar el caldo.



3 Picar la mitad de los pistachos y añadirlos al caldo con el pollo desmenuzado y la zanahoria. Deshacer la yema en la leche, añadirla con la sopa caliente y servir con los pistachos enteros.



Cocido andaluz

Raciones	Tiempo	Calorías
4	3h.	950

INGREDIENTES

- 1 tazón de garbanzos
- ½ Kg. de carne de vaca (falda preferentemente)
- 1 hueso de jamón
- 1 trozo de gallina
- 150 gr. de tocino de cerdo ibérico
- 50 gr. de tocino saladillo
- 2 patatas grandes
- 250 gr. de judías verdes
- 1 trozo de calabaza
- 2 chorizos de jabugo
- 1 pimiento verde entero
- 1 tomate grande entero
- unos granos de comino
- sal

Sabías que...

El cocido es un plato completo, que tiene los nutrientes necesarios para una buena alimentación. En el andaluz destaca el protagonismo de las hortalizas y el sabor del tocino y el chorizo.

PASO A PASO



1 **Poner** los garbanzos a remojo. Colocarlos en una olla con la carne, el hueso de jamón, el tocino y la gallina, cubrir con agua y cocer 2 ½ h. Pasadas las 2 ½ h., añadir las judías verdes, la calabaza, el chorizo, el pimiento, el tomate y las patatas peladas.



2 **Cocer** ½ h. más, sacar el pimiento, el tomate y unos garbanzos y machacarlos en el mortero con comino. Añadir unas gotas de vinagre y un poco de caldo del cocido, pasar por un colador y calentar para servir en la mesa. Acompañar con ella el cocido.



3 **Cortar** las patatas, la calabaza, la carne, el tocino y el chorizo. Servir los garbanzos con caldo y judías, y como segundo, las patatas, calabaza, carne, tocino y chorizo, con el "pringón" o "pringá" (salsa de pimiento y tomate).



Revuelto de grelos y gambas

Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	400

INGREDIENTES

- 2 manojos de grelos
- ¼ Kg. de gambas peladas
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de leche
- 6 cucharadas de aceite
- 4 huevos
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- 2 patatas
- aceite para freírlas

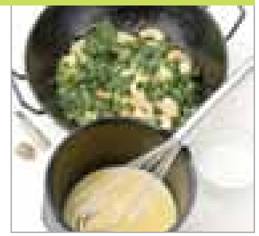
Sabías que...

Los grelos son especialmente ricos en ácido fólico, en polifenoles, pero en ellos están todas las vitaminas del Grupo B. Las gambas son ricas en proteínas y minerales.

PASO A PASO



1 **Lavar** y picar los grelos, cocerlos 10 min. y escurrir. Calentar el aceite y rehogar las gambas, sacarlas y en el mismo aceite freír la cebolla picada, añadir y rehogar los grelos unos 10 minutos e incorporar las gambas.



2 **Batir** los huevos como para tortilla, añadir las cucharadas de leche, sazonarlos con sal, pimienta y nuez moscada y verterlos sobre los grelos y las gambas. Mover sobre el fuego muy flojo o, si es posible al baño María.



3 **Pelar** y cortar las patatas a cuadraditos, freírlas y añadirlas al revuelto de grelos con gambas cuando se cuajen los huevos. Servir recién hecho espolvoreado de perejil picado. Las patatas se pueden sustituir por dados de pan frito.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	400

Tallarines de arroz con verduras

INGREDIENTES

- 200 gr. de tallarines de arroz anchos (noodles)
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de salsa de soja

Verduras

- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 200 gr. de col china
- 100 gr. de setas japonesas
- 2 zanahorias
- ½ chile
- 6 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino de caldo de verduras
- 3 cucharadas de salsa de ostras o de pescado
- 1 cucharada de salsa de soja
- ½ cucharada de Maizena

PASO A PASO



1 **Limpiar** las setas y cortarlas en trozos o cuartos, según tamaño. Limpiar los pimientos y cortarlos en rombos de 1,5 cm., lavar y picar gruesa la col china. Hacer estrías a las zanahorias limpias y cortarlas en rodajas, y éstas a la mitad.



2 **Cocer** la pasta al dente en agua hirviendo con sal, escurrirla, pasarla por agua fría y escurrirla de nuevo. Freírla en el aceite caliente en el wok 1-2 minutos moviendo sin parar y añadir la salsa de soja, reservar al calor.



3 **Calentar** en el wok el aceite de la verdura y saltear el pimiento, el chile, setas y zanahoria 3-4 min., añadir col y saltear 1 min. más. Añadir salsa de soja y ostras y la Maizena disuelta en caldo, cocer y mezclar con la pasta en el wok.

Sabías que...

La pasta de arroz tiene un alto contenido en carbohidratos complejos. La variedad de verduras hacen posible la presencia de todos los minerales y muchas vitaminas.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	540

Pimientos rellenos de ropa vieja

INGREDIENTES

- 16 pimientos del piquillo
- ¼ Kg. aproximadamente de las carnes del cocido
- 4 cucharadas de aceite
- ½ cebolla
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1 huevo
- harina y huevo batido para rebozar
- aceite para freír

Salsa

- 3 pimientos del piquillo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de leche
- sal • pimienta
- nuez moscada

PASO A PASO



1 **Pelar** y picar la cebolla muy fina y freírla en el aceite, añadir el tomate frito y las carnes del cocido picadas. Rehogar, e incorporar el huevo batido. Rellenar con esta mezcla los pimientos.



2 **Pasar** la boca del pimiento por harina, luego rebozar en harina y huevo y freírlos, escurrirlos y servir con salsa. **Salsa:** Calentar el aceite en un cazo y rehogar la harina sin que tome color.



3 **Verter** la leche caliente, sazonar y cocer 5 minutos, sin parar de mover sobre el fuego. Triturar los pimientos del piquillo con parte de su aceite y mezclarlos con la bechamel.

Sabías que...

Las ventajas del pimiento, rico especialmente en carotenos, se completan con las propiedades de la carne del cocido, con aminoácidos esenciales.



Raciones 4
Tiempo 1 h.
Calorías 650

Langostinos al whisky

INGREDIENTES
- 1 Kg. de langostinos
- 1 chalota
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 vaso de whisky
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal • pimienta

Para cocer las cabezas
- 2 vasos de agua
- ½ cebolla • 1 puerro
- 1 zanahoria
- la punta de 1 hoja de laurel
- perejil • sal • pimienta

Arroz blanco
- 3 tacitas moka de arroz
- 7 tacitas de agua
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- sal • pimienta

PASO A PASO



1 **Pelar** los langostinos en crudo y cocer el interior de las cabezas con el agua, la cebolla, el puerro, la zanahoria, el laurel, perejil, sal y pimienta, 20 minutos. Sacar el laurel, triturar todo, colar y reservar.



2 **Picar** la chalota (o la cebolla y el ajo), y freírla en el aceite. Antes de que tome color, añadir los cuerpos de los langostinos sin el intestino, sazonarlos y saltearlos durante uno o dos minutos, hasta que cambien de color.



3 **Añadir** el tomate, el whisky y la salsa de las cabezas colada. Dar un hervor y rectificar de sal. **Arroz blanco:** Freír el ajo en el aceite, rehogar el arroz cubrirlo con el agua hirviendo, sazonar y cocer 18 min.

Sabías que...
El whisky proporciona sabor pero no alcohol, porque se evapora. Los langostinos aportan omega 3 y son ricos en vitaminas, minerales proteínas.



Raciones 4
Tiempo 1¼ h.
Calorías 600

Pollo a la cerveza

INGREDIENTES
- 1 pollo cortado en 8 trozos
- 1 botellín de cerveza negra
- 100 gr. de champiñones fileteados
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 8 cucharadas de aceite
- 1 pastilla de caldo de pollo
- sal
- pimienta negra en grano

PASO A PASO



1 **Limpiar** los trozos de pollo, sazonarlos y dorarlos, reservarlos. Pelar y picar el ajo y la cebolla, y freírlos en el aceite de freír el pollo. Añadir los champiñones fileteados, la hoja de laurel, la cerveza y el caldo molido o desmenuzado.



2 **Sazonar** con algo más de sal, perejil y pimienta negra recién molida, e incorporar el pollo reservado, tapar y dejar cocer a fuego suave, cerca de una hora o hasta que el pollo esté tierno (los de corral son más duros que los de granja).



3 **Sacar** los trozos de pollo, quitar la hoja de laurel y pasar la salsa por el chino y darle unos hervores para que recobre el color. Servir el pollo con patatas paja y su salsa. Si se quiere, se puede acompañar de arroz blanco.

Sabías que...
El pollo tiene un alto contenido en proteína, muy completa por su contenido en aminoácidos y muy baja proporción de grasa. El aceite de oliva añade ácidos grasos insaturados.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	425

Crema de café

INGREDIENTES
- ¼ l. de nata líquida
- 3 yemas
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de café instantáneo

Para acompañar
- salsa de chocolate

PASO A PASO



1 Poner a hervir la nata en un cazo. Batir las yemas con las cucharadas de azúcar en un cazo de fondo grueso o al baño María y añadir poco a poco la nata hirviendo.



2 Mover rápidamente sobre el fuego hasta que espese, con cuidado de que no hierva para que no se corten las yemas. Fuera del fuego incorporar el café y mover.



3 Enfriar y guardar en la nevera 12 horas. Montar la crema con las varillas como si fuese nata hasta que se endurezca y servirla en copas con salsa de chocolate.

Sabías que...
Rico sobre todo en calorías, por la cantidad de grasa y de azúcares que lleva. Las proteínas de la yema de huevo contribuyen a equilibrar, en parte, el plato.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño



Raciones 4
Tiempo 45min.
Calorías 375

Ensalada de pollo y escarola

INGREDIENTES
- 2 medias pechugas de pollo
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de miel
- 1 diente de ajo

Ensalada
- 1 escarola • 1 granada
- 4 cucharadas de brotes de soja
- ½ diente de ajo

Aliño
- 1 cebolla roja
- 1 cucharada de miel
- 6 de aceite • 2 de vinagre
- unas ramitas de perejil picado
- sal • pimienta

Sabías que...
Añadir a los minerales, vitaminas y polifenoles de las hortalizas una carne de pollo da lugar a un plato muy nutritivo y fácil de digerir.

PASO A PASO



1 Mezclar en un bol el diente de ajo picado, la salsa de soja, el zumo de limón y la miel, y untar las pechugas de pollo, colocarlas en una fuente de horno engrasada y hacerlas a 250º C durante 15 minutos.



2 Lavar, escurrir y picar la escarola. Cortar la granada a la mitad, sacar los granos con una cucharilla y mezclarlos con los brotes de soja. Untar la fuente con el ½ diente de ajo y poner la ensalada.



3 Cortar en lonchas la pechuga y servirla con la ensalada y el aliño.
Aliño: Picar la cebolla y mezclar con la miel, el perejil, sal y pimienta, disueltos en el vinagre y añadir el aceite.



Raciones 4
Tiempo 45 min.
Calorías 500

Espárragos envueltos

INGREDIENTES

- 1 lata grande de puntas de espárragos medianos
- 150 gr. de jamón de York cortado muy fino
- 150 gr. de lonchas finas de queso de barra
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- ¼ l. de leche
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- 3 cucharadas de queso rallado
- unas bolitas de mantequilla para gratinar

PASO A PASO



1 Poner a escurrir los espárragos sobre un paño para que suelten todo el jugo y reservar el agua de la lata. Engrasar una fuente refractaria. Envolver cada punta de espárragos con una loncha de jamón y otra de queso.



2 Colocarlos en la fuente. Calentar el aceite en un cazo y rehogar la harina, en cuanto se forme una bola, regar con el agua de los espárragos y mover hasta que se despegue de las paredes. Añadir la leche hirviendo.



3 Mover sin parar sobre el fuego para que no se formen grumos durante 10 min., sazonar y cubrir los espárragos. Espolvorear con el queso, colocar las bolitas de mantequilla por encima y gratinar.

Sabías que...

Los espárragos aportan fibra, minerales y vitaminas; el jamón de York, proteínas; el queso, calorías; y calcio y el aceite de oliva, ácidos grasos insaturados. El resultado nutricional es buenísimo.



Raciones 4
Tiempo 45 min.
Calorías 500

Habas fritas

INGREDIENTES

- 1 Kg. de habas tiernas con sus vainas
- 100 gr. de tocino entreverado
- 1 chorizo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón
- sal

PASO A PASO



1 Quitar las puntas de las habas y quitar las hebras, si las tienen, como si fueran judías verdes y cortarlas en trocitos de 3 cm. Cortar el tocino en dados y el chorizo en rodajas.



2 Estofar ligeramente la cebolla picada fina en el aceite caliente y antes de que tome color, añadir el tocino y el chorizo, darles unas vueltas sobre el fuego y mover para que no se doren.



3 Añadir las habas, sazonar con sal y el pimentón y tapar la cazuela. Dejar que se hagan a fuego muy bajo, en el propio jugo que vayan soltando las habas y la cebolla, hasta que estén tiernas.

Sabías que...

La vaina de las habas es rica en nutrientes, especialmente en vitaminas y minerales que no deben desperdiciarse. El tocino y el chorizo añaden proteínas y calorías.



Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
435

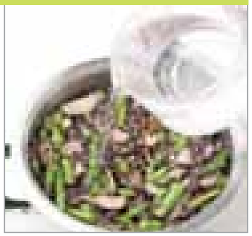
Arroz cremoso negro

INGREDIENTES
- 150 gr. de arroz glutinoso negro
- 120 gr. de arroz glutinoso blanco (ambos de venta en establecimientos orientales)
- 1 l. de agua
- 8 cucharadas de aceite
- 200 gr. de hongos
- 1 manojo de ajetes
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 1 cucharadita de polvo de setas
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Poner** el arroz blanco y el negro a remojo de agua 2 horas y escurrirlos. Calentar el aceite en una paellera, dorar los ajos y sacarlos al mortero para machacarlos con perejil. Limpiar y trocear los ajetes y rehogarlos en el mismo aceite.



2 **Cuando** los ajetes empiecen a dorarse, añadir los espárragos troceados y los hongos en tiras. Rehogar moviendo hasta que pierdan el líquido de vegetación, incorporar el arroz, rehogar 5 min. más y verter el agua hirviendo, mover.

Sabías que...
Es un plato rico en hidratos de carbono complejos, bajo en calorías, fácilmente digestible y muy indicado en todas las edades y estados fisiológicos.



3 **Cuando** se reanude el hervor, rectificar de sal, añadir el majado del mortero, sazonar con pimienta y el polvo de setas y cocer 30 min. sin parar de mover sobre el fuego. Comprobar el arroz y cocer más si fuera preciso.



Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
750

Cocas de sanfaina

INGREDIENTES
- 350 a 400 gr. de harina floja
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 8 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 huevos • sal

Relleno
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- sal • pimienta
- 1 lata de anchoas desaladas

PASO A PASO



1 **Mezclar** la levadura con la harina. Batir los huevos, el aceite, el agua, el azúcar, la sal y añadir poco a poco la harina, mezclando con la cuchara y luego, con la mano. Dejar la masa blanda y reposar ½ h. Extenderla lo más fina posible y formar cuatro cocas.



2 **Formar** un reborde, pinchar el centro y al horno a 180° C 15 min. **Relleno:** Cortar en tiras los pimientos, ajos y cebolla en lonchas, calabacines y berenjenas, en tiras. Rehogar a fuego suave hasta que se ablande o hacerlo en el m.o. 15 min.

Sabías que...
La base de la coca amplía s us nutrientes con los aportados por las hortalizas, que se complementan, en su valor nutritivo, con los de los huevos y el aceite de oliva.



3 **Terminar** a fuego vivo, comprobar de sazón y rellenar con la sanfaina muy caliente las cocas ya cocidas y calientes. Al sacarlas del horno, colocar las anchoas enrolladas, unos ramitos de perejil y regar con un hilillo de aceite.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	320

Filetes de lenguado en salsa

INGREDIENTES
- 4 filetes de lenguado de 200 gr. cada uno
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 copa de vino oloroso
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de aceite
- 150 gr. de champiñones fileteados
- 1 cucharadita de Maizena
- sal
- pimienta
- zumo de limón

Para acompañar
- arroz blanco o ensalada

PASO A PASO



1 Sazonar los filetes de lenguado, colocarlos en una fuente de horno engrasada y rociarlos con unas gotas de zumo de limón y aceite. Tapar la fuente con papel de aluminio e introducirlos en el horno a 200º C durante 8 minutos.



2 Picar la cebolla fina y freírla en el aceite caliente sin que llegue a tomar color, añadir el oloroso y el caldo en el que se habrá disuelto la Maizena. Cocer unos minutos e incorporar el jugo que hayan soltado los lenguados en el horno.



3 Incorporar los champiñones y cocerlos con la salsa 5 min. Comprobar y rectificar de sazón y verter sobre los filetes de lenguado, introducir en el horno unos minutos y servir con unos ramitos de perejil.

Sabías que...
El lenguado es bajo en grasa y por lo tanto en calorías, que aporta ácidos grasos omega-3. Si se acompaña con arroz blanco se añade energía y si es con ensalada, vitaminas y minerales.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	500

Pechuga de pavo rellena

INGREDIENTES
- 1 pechuga de pavo
- 200 gr. de queso de cabra fresco
- ½ ramito de perejil
- 10 tiras de cebollino
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo
- 6 cucharadas de aceite
- pimienta negra recién molida
- sal

PASO A PASO



1 Pedir al pollero que abra la pechuga a la mitad dejando un filete grande muy fino. Lavar las hierbas, secarlas y picarlas. Cortar el queso en palitos y después en dados, mezclarlo en un cuenco con las hierbas y añadir pimienta negra molida.



2 Extender la pechuga, sazonarla y poner por encima la mezcla de hierbas y queso, enrollarla y atarla o coserla con cordel fino. Dorarla en el aceite caliente en una cazuela a fuego vivo y cuando esté, añadir el diente de ajo y la cebolla picados.



3 Antes de que la cebolla se dore, regar con el vino, consumirlo y añadir el caldo, tapar y cocer flojo ½ h. Sacar la pechuga, pasar la salsa y rectificar de sazón. Servir la pechuga en lonchas con patatas redonditas cocidas y salteadas.

Sabías que...
La pechuga de pavo es baja en grasa y su proteína es de alto valor biológico. El queso de cabra es rico en calcio y el plato, en su conjunto, resulta muy nutritivo.



Raciones	Tiempo	Calorías
8	45min.	400

Flanes de queso manchego

INGREDIENTES
- 150 gr. de queso manchego curado rallado
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 huevos
- ½ l. de nata líquida
- 6 cucharadas de azúcar para hacer caramelo

Para acompañar
- frambuesas
- menta

PASO A PASO



1 **Poner** el azúcar en un cazo, salpicarlo de agua y acercarlo al fuego para hacer un caramelo de color dorado. Bañar el fondo y las paredes de los moldes, y dejar enfriar.



2 **Batir** los huevos con el azúcar como para tortilla, añadir el queso rallado, la nata y mezclar para que se unan. Llenar los moldes y colocarlos al baño María en una bandeja de horno.



3 **Taparlos** con papel de plata e introducir la bandeja en el horno a 180º C durante 15 minutos. Desmoldarlos cuando estén fríos y adornarlos con frambuesas y menta.

Sabías que...

Es un postre rico en calorías, pero también en todos los demás nutrientes, porque tanto el queso como los huevos son alimentos muy completos.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.



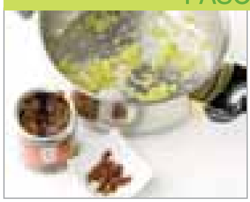
Raciones 4
Tiempo 45min.
Calorías 265

Crema de Roquefort con chile

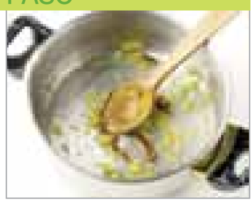
INGREDIENTES

- 175 gr. de queso Roquefort
- 1 l. de caldo de carne
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 4 chiles chilpotles envasados
- sal

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla y el ajo picados hasta que empiecen a tomar color. Escurrir los chiles del líquido de la conserva y cortarlos en tiras.



2 **Rehogar** los chiles encima de la cebolla y, si no se quiere muy picante, utilizar sólo uno (los chiles se pueden sustituir por unas gotas de Tabasco añadidas al final de la preparación).



3 **Fundir** encima el queso Roquefort desmigado, a fuego suave y añadir el caldo hirviendo, comprobar el punto, dar unos hervores y triturar hasta obtener una crema lisa.

Sabías que...

Es un plato rico en proteínas, en minerales, sobre todo en calcio, en vitaminas del grupo B y liposolubles. Recomendable para todas las edades.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	2½ h.	540

Potaje de alubias rojas

INGREDIENTES
- 500 gr. de alubias rojas
- 1 pimiento
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- 4 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- perejil
- sal
- unos granos de pimienta

Refrito
- 4 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de vinagre

PASO A PASO



1 **Poner** las judías a remojo 12 h. Lavarlas y ponerlas en una cazuela cubiertas de agua fría, con el pimiento picado, la zanahoria cortada en trocitos, ½ cebolla picada, la hoja de laurel, el perejil, unos granos de pimienta y un chorreón de aceite.



2 **Acercar** al fuego y, cuando rompa el hervor, "asustarlas" con un chorrito de agua fría, dejar cocer a fuego lento y tapadas unas 2 horas. Freír la otra ½ cebolla y el ajo picados en el aceite y antes de que se doren, añadir este refrito a las judías y sazonar con sal.



3 **Refrito:** Freír los ajos en láminas, separar del fuego, añadir el pimentón, rehogarlo y echar el vinagre. Verter sobre las judías y, si están caldosas, triturar unas judías y añadirlas para que engorden el caldo. Rectificar el punto y servir.

Sabías que...

La composición proteica de las legumbres y especialmente de la alubia es muy equilibrada en los aminoácidos esenciales. Sus hidratos de carbono aportan energía.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	200

Espárragos esparragados

INGREDIENTES
- 1 Kg. de espárragos verdes
- 1 rebanada de pan de barra ancha
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ cucharadita de pimentón
- sal

Optativo
- 4 huevos

PASO A PASO



1 **Freír** el pan y el ajo, sacarlos al mortero, añadir el vinagre y el pimentón y machacar todo hasta reducirlo a una pasta. Lavar y cortar los espárragos con la mano en trocitos pequeños, empezando por la punta hasta que se noten correosos.



2 **En el aceite** del pan, freír cebolla picada, añadir los espárragos, sazonar y acercar al fuego con la cacerola tapada. Dejar que se hagan a fuego lento hasta que casi se haya consumido el jugo que sueltan los espárragos y estén tiernos.



3 **Tardarán** más o menos, según los espárragos. Añadir el majado y caldo si fuera necesario y dar unos hervores. Si se desea, se pueden escalfar huevos en la salsa y servirlos con la clara opaca y la yema blanda.

Sabías que...

Interesante plato, rico en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes, que constituye una magnífica entrada, muy indicada en niños y personas de avanzada edad.



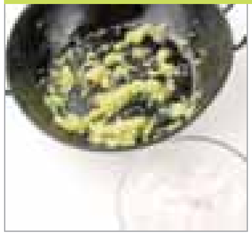
Raciones
4
Tiempo
45min.
Calorías
420

Tortilla de merluza

INGREDIENTES

- 6 huevos
- ¾ Kg. de merluza o pescadilla
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

PASO A PASO





1 **Suprimir** la piel y las espinas de la merluza y desmenuzarla. Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla picada.

2 **Antes** de que tome color, añadir la merluza, rehogarla y sazonarla. Batir los huevos, salpimentarlos y mezclarlos con la merluza.



3 **Engrasar** ligeramente una sartén antiadherente y cuajar la tortilla a fuego flojo, para que se haga por dentro sin dorarse demasiado.

Sabías que...

El huevo es un alimento completo, del que no conviene abusar, pero que se debe ingerir con frecuencia. La merluza tiene una proteína muy completa en aminoácidos esenciales.



Raciones
4
Tiempo
45min.
Calorías
650

Espaguetis con almejas

INGREDIENTES

- ½ Kg. de espaguetis
- ½ Kg. de almejas
- 1 vaso de vino blanco
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 rama de perejil
- 1 cucharadita de pimentón dulce y otra de picante
- sal

PASO A PASO





1 **Lavar** las almejas y tenerlas en agua con sal 1 h. para que suelten la arena. Calentar el aceite en una sartén grande y freír la cebolla y el ajo picados muy finos, añadir el perejil, picado también y mover mientras se fríen para que no se quemen.

2 **Antes** de que tomen color, espolvorear con el pimentón y regar con el vino. Añadir las almejas, tapar y mantener al fuego, moviendo que se abran. Si fuera preciso, añadir algo de agua o caldo de pescado, pero las almejas sueltan suficiente.



3 **Cocerlas** 5 ó 10 min. como máximo. Hervir los espaguetis en agua con sal 8-10 min. Escurrirlos y en caliente, mezclarlos con las almejas, también calientes. Servir espolvoreado de perejil picado.

Sabías que...

La pasta es rica en hidratos de carbono complejos, que deben ser frecuentes en nuestra dieta y las almejas son ricas en proteínas y minerales.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
550

Perca a la americana

INGREDIENTES
- 1 Kg. de perca en filetes
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- ¼ l. de salsa de tomate espesa
- 1 cucharadita de estragón seco
- 1 copa de brandy
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- 6 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta de Cayena

PASO A PASO



1 **Cortar** los filetes de perca en trozos, sazonarlos y dorarlos en una sartén con el aceite caliente, sacarlos, escurrirlos y reservarlos. Limpiar y picar la cebolla, la zanahoria y la parte blanca del puerro.



2 **En el aceite** sobrante de freír el pescado, rehogar la cebolla, la zanahoria y el puerro, cuando empiecen a tomar color, añadir el tomate y el estragón, mover sobre el fuego y añadir el brandy.



3 **Cuando** se caliente, prenderle fuego hasta que se apague solo. Regar con el vino y el agua y cocer unos 15 minutos. Sazonar, añadir un poco de pimienta de Cayena y dar un hervor a los trozos de perca.

Sabías que...
La perca es un pescado blanco, bajo en grasa y fácilmente digestible. Las hortalizas nos proporcionan vitaminas y minerales.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
560

Guiso de ternera a la francesa

INGREDIENTES
- ½ Kg. de ternera (paletilla o babilla) limpia y en trozos
- 1 cucharada de harina
- 8 cucharadas de aceite
- ½ vaso de caldo de carne
- 50 gr. de tocino en dados
- 350 gr. de cebollas francesas
- 350 gr. de champiñones
- sal
- pimienta

Adobo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- ½ hoja de laurel
- 3 clavos
- ½ cucharadita de pimienta
- sal
- 1 vaso de vino tinto

PASO A PASO



1 **Adobo:** Cortar la cebolla, la zanahoria y los dientes de ajo en trozos, añadir el laurel, los clavos, la pimienta, sal y el vino tinto y mezclar con la carne. Tapar la fuente y guardarla en la nevera 12 horas, dándole la vuelta de vez en cuando.



2 **Escurrirla,** secarla, salpimentarla, espolvorearla con harina y dorarla en el aceite caliente en una cazuela. Calentar el adobo, colarlo y cubrir la carne con esto y el caldo, cocer tapado 1 hora, añadiendo caldo si fuera necesario.



3 **Freír** tocino con cebollitas peladas y champiñones troceados y añadirlos a media cocción de la carne. Dejar que se termine de hacer hasta que la carne esté tierna y la salsa trabada. Comprobar el punto y servir con puré de patata.

Sabías que...
Es una preparación de alto contenido en energía, procedentes de las proteínas y grasa, por lo que conviene limitar la cantidad a ingerir.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	850

Torrijas

INGREDIENTES
- 1 barra de pan de ½ Kg.
- ½ l. de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 corteza de limón
- 3 huevos
- aceite abundante para freír
- canela molida

Almíbar
- 2 vasos de agua
- 1 vaso de azúcar
- 1 corteza de limón
- 1 palo de canela

PASO A PASO





1 Cortar el pan en rebanadas de 3 cm. de ancho, calentar la leche con el azúcar y la corteza de limón, y mojar las rebanadas de pan. Colocarlas en la tabla para que reposen unos minutos.

2 Almíbar: Disolver el azúcar en el agua y cocerlo con la corteza de limón y el palo de canela 5 minutos. Pasar las rebanadas de pan por huevo batido y freírlas en el aceite caliente en una sartén amplia.



3 Según se van sacando del aceite, escurrirlas y darles un hervor en el almíbar. Sacarlas a la fuente, espolvorearlas de canela y cubrirlas con el almíbar restante, que si se espesa se añade con agua o vino.

Sabías que...

La base del plato es el pan que nos proporciona hidratos de carbono y fibra. El huevo, la leche, el aceite y el azúcar completan su valor nutricional.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

Cocina de otoño

SEMANA

FASCÍCULO 28

SEMANA, Nº 3.506



Raciones 4

Tiempo 3h.

Calorías 350

Sopa de aldea portuguesa

INGREDIENTES

- 2 patatas
- un puñado de judías pintas
- ½ Kg. de repollo
- 2 chorizos
- 1 punta de jamón de 150 gr.
- sal

Refrito

- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón

Sabías que...

La mezcla de ingredientes hace que estén representados y en cantidades apreciables todos los nutrientes, con la particularidad de que resulta un plato muy digestivo.

PASO A PASO



1 **Poner** las judías a remojo de agua la noche anterior. Pelar las patatas, lavarlas y cortar una en lonchas finas y ponerlas a cocer en 3 litros de agua fría con el hueso de jamón y las judías.



2 **Cocer** a fuego flojo 2 horas, añadir el repollo limpio y picado, los chorizos enteros y cocer ½ hora más. Incorporar la otra patata cortada en dados y cocer 15 minutos a fuego flojo.



3 **Sazonar** y, cuando estén tiernas las judías y la patata, verter el refrito.
Refrito: Calentar el aceite, freír el diente de ajo cortado en láminas y fuera del fuego, añadir el pimentón.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½ h.	500

Lentejas con gambas al curry

INGREDIENTES
- 400 gr. de lentejas
- ¼ Kg. de gambas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramito de hierbas aromáticas
- 3 clavos
- granos de pimienta
- sal

Refrito
- 1 cebolla
- 1 manzana Golden
- 1 cucharada rasa de curry
- 4 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta

PASO A PASO





1 **Poner** las lentejas a remojo 12 h. Pelar las gambas, reservar los cuerpos y lavar las cabezas, cocerlas 20 min. con 1 vaso de agua, un casco de cebolla o puerro, zanahoria, sal y pimienta. Colar presionando bien para sacar la sustancia y reservar.

2 **Escurrir** las lentejas y ponerlas en una olla con el ajo, la cebolla con los clavos pinchados, la pimienta y las hierbas. Cubrirlas con agua fría y caldo de cocer las cabezas de las gambas y cocer 1 h. o hasta que las lentejas estén tiernas.



3 **Refrito:** Saltear las gambas, sacarlas y en el mismo aceite freír la cebolla y la manzana picadas, añadir el curry y mover para que no se queme. Añadir el refrito y las gambas a las lentejas, sazonar y dar un hervor.

Sabías que...

Las lentejas son ricas en proteínas, hidratos de carbono y minerales. Las gambas también aportan proteínas y, en pequeña cantidad, ácidos grasos omega-3.



Raciones	Tiempo	Calorías
4-6	1 h.	400

Pastel de calabacín con salsa

INGREDIENTES
- 1 Kg. de calabacín
- ½ Kg. de cebollas
- 4 cucharadas de aceite
- 1 tarrina de queso cremoso (Philadelphia o San Millán)
- 2 vasos de leche
- 8 huevos
- sal
- pimienta

Salsa Escalibada
- 1-2 pimientos rojos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- sal

PASO A PASO





1 **Estofar** tapados la cebolla y el calabacín cortados en lonchas finas, a fuego muy flojo (15 minutos en el m.o.). Cuando todo esté tierno, dejar que se consuma el agua que habrán soltado, cuidando de que no tome color.

2 **Batir** los huevos en la batidora con el queso y la leche, hasta obtener una mezcla uniforme. Juntarla con el calabacín y la cebolla, y sazonar con sal y pimienta. Engrasar un molde redondo de 26 cm. y llenar con la preparación.



3 **Cocer** en el horno al baño María 40 min., desmoldar y servir con la salsa.
Salsa: Asar en el horno 40 min. los pimientos, la cebolla y el ajo, sazonados y engrasados. Pelar los pimientos, triturarlos, añadir el aceite y sazonar.

Sabías que...

Las hortalizas son ricas en vitaminas y minerales y los quesos, en proteínas y calcio. Este plato está muy equilibrado en los nutrientes esenciales.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h.	360

Huevos a la mostaza

INGREDIENTES
- 4-8 huevos, vinagre
- 4 lonchas de jamón serrano
- 4 rebanadas de pan de pueblo
- aceite para freírlo

Salsa
- 4 cucharadas de aceite
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- ½ vaso de vino blanco
- ¼ l. de caldo de pollo
- 2 cucharadas de mostaza
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 Salsa: Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla, el ajo, el puerro y la zanahoria todo picado, hasta que empiecen a tomar color. Añadir el vino y luego el caldo, sazonar, dar unos hervores y agregar la mostaza.



2 Triturar la salsa, comprobar de sal, añadir, si fuera preciso, una pizca de azúcar y cocer para que recobre el color. Freír las rebanadas de pan en el aceite caliente, escurrirlas sobre papel de cocina y ponerlas en la fuente de servir.



3 Poner en cada rebanada de pan una loncha de jamón. Escalfar los huevos en agua con un buen chorreón de vinagre y escurrirlos sobre un paño. Colocarlos sobre el pan y el jamón y cubrir con la salsa.

Sabías que...

El huevo es uno de los alimentos más perfectos que existen. El plato, que se complementa con jamón, pan y el resto de ingredientes, está indicado en todas las edades.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	45min.	600

Arroz con acelgas y judías

INGREDIENTES
- 4 tazas moka de arroz
- ½ Kg. de acelgas
- 1 bote de judías blancas cocidas
- 8 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 cucharada de pimentón
- 9 tacitas moka de caldo
- sal
- unas hebras de azafrán

PASO A PASO



1 Cortar en trozos las acelgas, penca y hoja. Freír los dientes de ajo en una paellera y antes de que tomen color, freír el tomate pelado y sin pepitas. Añadir las acelgas, rehogarlas, sazonar con sal y espolvorear con el pimentón.



2 Incorporar las judías blancas, escurridas de su caldo y el arroz, y rehogar todo junto unos minutos. Añadir el caldo hirviendo y el azafrán tostado, comprobar y rectificar el punto de sazón en cuanto vuelva a hervir de nuevo.



3 Cocer 10 min. a fuego vivo y 8 min. a fuego más flojo. Comprobar el arroz, y si está algo entero, cubrirlo con un paño mientras reposa. Si está en su punto, reposar destapado y servir, debe quedar trabado y fluidamente denso.

Sabías que...

Cereales y legumbres forman un conjunto de tal poder nutricional que son la base de la alimentación de muchas culturas. Las acelgas proporcionan vitaminas y minerales.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
630

Sepia guisada

INGREDIENTES
- 1 Kg. de sepia
- 150 gr. de bacon
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 gr. de guisantes congelados
- 1 pimiento verde
- 2 cucharadas de tomate frito
- 1 ramita de tomillo
- ½ hoja de laurel
- 1 ramita de estragón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 6 cucharadas de aceite
- 2 vasos de vino blanco seco
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite en una cazuela y freír el ajo y la cebolla picados, cuando empiecen a tomar color, añadir el bacon en dados y el pimiento lavado y en tiras.



2 **Añadir** la sepia limpia y cortada en trozos regulares, dar unas vueltas e incorporar el pimentón y después el tomate frito, las hierbas aromáticas y el vino.



3 **Salpimentar,** tapar la cazuela y cocer a fuego suave 1 hora o hasta que la sepia esté tierna. Unos 10 minutos antes de finalizar la cocción, añadir los guisantes.

Sabías que...
Sobre la base proteica de la sepia, se añaden los componentes vegetales, dando lugar a un plato muy nutritivo y al mismo tiempo bajo en calorías.



Raciones
4
Tiempo
1h.
Calorías
350

Hamburguesas de pollo

INGREDIENTES
- 800 gr. de pechuga y pata de pollo deshuesadas y picadas
- 1 huevo
- 1 chalota
- 100 gr. de setas de temporada
- sal
- pimienta
- harina para rebozar
- 6 cucharadas de aceite

Salsa
- 1 chalota picada
- 200 gr. de setas
- 1 cucharón de caldo
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Limpiar,** picar las setas y la chalota y mezclarlas con la carne de pollo picada y el huevo batido. Sazonar y dejar reposar una ½ hora para que tome bien los sabores.



2 **Formar** 8 bolas de mismo tamaño, pasarlas por harina y aplastarlas con las manos en forma de hamburguesa. Freírlas en el aceite caliente 2-3 minutos por cada lado.



3 **Salsa:** Freír la chalota en el aceite sobrante, añadir las setas en lonchas finas, sazonarlas y rehogarlas hasta que se consuma el agua de vegetación, regar con el caldo y dar unos hervores.

Sabías que...
Es una hamburguesa en la que se ha prescindido de una parte importante de las calorías, al usar carne de pollo que es muy baja en grasa. Recomendable para niños y ancianos.



Raciones	Tiempo	Calorías
6	1½ h.	550

Tarta americana de zanahorias

INGREDIENTES

- 1 taza de harina • 1 de azúcar
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 de bicarbonato de soda
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- ½ de azúcar vainillado
- 2/3 de taza de aceite
- 1 ½ tazas de zanahoria rallada
- 1 taza de nueces picadas
- 2 huevos

Baño

- 1 taza de queso Philadelphia o ricotta
- ¾ taza de azúcar glas
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 de ralladura de limón
- 1 de licor Cointreau

Sabías que...

La zanahoria proporciona toda clase de minerales y vitaminas, sobre todo caroteno. Las nueces aportan ácidos grasos insaturados. Si utilizamos queso bajo en grasa, obtenemos un postre dietético.

PASO A PASO



1 **Batir** los huevos con el aceite, añadir la zanahoria y las nueces. Mezclar en otro bol la harina, el azúcar, la levadura, el bicarbonato, la sal, la canela y el azúcar vainillado.



2 **Ir añadiendo** a los huevos-zanahoria-aceite la mezcla de harina-azúcar y mover sin batir. Engrasar y enharinar un molde desmontable de 24 cm. de diámetro y llenarlo con la crema de bizcocho.



3 **Cocerlo** en el horno a 180° C durante 50 min. aproximadamente.
Baño: Batir el queso con el azúcar glas, la ralladura de limón, la vainilla y el licor. Desmoldar el bizcocho y cubrirlo con la crema de queso.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.

SEMANA

Cocina de otoño

FASCÍCULO 29
SEMANA, Nº 3.507



Sopa de tomate a las hierbas

Raciones 4
Tiempo 1h.
Calorías 200

INGREDIENTES

- 1 Kg. de tomates maduros
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- unos pellizcos de orégano, albahaca y hierbabuena
- 1 l. de agua
- 1 cucharada de azúcar
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal

PASO A PASO



1 Limpiar y cortar las hortalizas en trozos, calentar el aceite en una cazuela y rehogarlas unos minutos. Añadir el tomate lavado y en trozos y rehogarlo moviendo, de cuando en cuando, durante unos 5 minutos.



2 Cubrir con el agua, sazonar con sal, pimienta, orégano, albahaca, hierbabuena y el azúcar. Cocer 30 minutos a fuego moderado, esperar que se temple y pasarlo por la trituradora.



3 Colarlo por el chino y darle de nuevo un hervor para que recupere su color original, comprobar el punto de sazón y servir con albahaca picada y un chorreón de aceite de oliva virgen por encima.

Sabías que...

Plato hipocalórico, indicado para dietas de adelgazamiento y en casos de hipertensión, limitando la sal, por su riqueza en potasio. Aporta licopeno y polifenoles.



Raciones 4
Tiempo 45 min.
Calorías 300

Tabuleh con queso griego

INGREDIENTES
- 100 gr. de burghul o trigo de grano medio-fino (mejor 1 taza de quinoa, semilla empleada como cereal de venta en herbolarios)
- 2 tomates maduros y firmes
- 1 pimiento verde
- ½ cebolla
- 1 pepino pequeño
- perejil
- menta fresca
- 1 bote de queso feta en aceite de hierbas Salamis

Aliño:
- el zumo de 1 limón
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal

Para terminar:
- 3 cucharadas de vinagre de jerez
- 3 cucharadas de Pedro Ximénez
- sal

PASO A PASO



1 **Poner** el trigo a remojo con agua en un recipiente amplio, 15 min., escurrirlo y colocarlo en una ensaladera o cocer la quinoa con el doble de volumen de agua con sal a fuego flojo 20 min. (el tiempo que indique el envase).



2 **Aliñar** el trigo o la quinoa con el zumo de limón, sal y el aceite de oliva y mover bien para que absorba el aliño. Picar muy fina la cebolla, lavar y trocear finos los tomates, el pimiento y el pepino. Picar finos el perejil y la menta.



3 **Mezclar** los ingredientes con los dados de queso y rectificar el punto de sal. Colocar el tabuléh en los platos, regar con algo del aceite de la lata del queso y el vinagre de jerez emulsionado con el Pedro Ximénez.

Sabías que...
La quinoa, más interesante nutricionalmente que el burghul, es rica en aminoácidos, y tiene un alto valor biológico. El queso feta aporta proteínas y calcio.



Raciones 4
Tiempo 45 min.
Calorías 400

Menestra de puerros

INGREDIENTES
- 1 Kg. de puerros
- 1 lechuga
- 250 gr. de guisantes
- 250 gr. de zanahoria
- 250 gr. de repollo blanco
- ½ cebolla
- 8 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de harina
- ½ vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua de cocer los guisantes
- el puerro y la zanahoria
- 1 pastilla de caldo de verduras
- perejil
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Limpiar** los puerros, la zanahoria, y la lechuga, cortarlos finos y cocerlos en agua con sal durante 10 minutos en una olla o 5 minutos tapados en el m.o. al 100%.



2 **Añadir** los guisantes en los últimos 4 minutos, escurrir todo y reservar 1 vaso de los de agua del caldo de cocer las verduras. Cocer el repollo aparte, escurrirlo bien y tirar el agua.



3 **Freír** la cebolla picada, dorar la harina, regar con el vino, consumir y añadir el caldo reservado y la pastilla de caldo. Incorporar las verduras, rehogarlas unos minutos y comprobar el punto.

Sabías que...
La variedad de hortalizas hace posible que estén presentes todas las vitaminas y minerales. Muy bajo en calorías, está indicado para todas las edades.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
450

Huevos a la florentina

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 Kg. de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 30 gr. de gruyère rallado
- ¼ l. de leche
- 1 cucharada de harina
- 6 cucharadas de aceite
- unas ralladuras de nuez moscada
- pimienta
- sal
- mantequilla
- 1 vaso de bechamel

PASO A PASO



1 **Escalfar** los huevos y reservarlos. Cocer las espinacas, escurrirlas y picarlas. Calentar el aceite y freír la cebolla picada, antes de que tome color, rehogar encima las espinacas durante 5 minutos.



2 **Espolvorear** la harina encima de las espinacas, rehogarla y verter la leche hirviendo. Sazonar con sal, pimienta y la nuez moscada, mover sobre el fuego 5 minutos más hasta formar una crema.



3 **Fondear** una fuente refractaria con la crema de espinacas, colocar encima los huevos escalfados y cubrirlos con la salsa bechamel. Espolvorear de queso rallado y unas bolitas de mantequilla y gratinar.

Sabías que...

Es un plato completo con presencia muy equilibrada de todos los principios inmediatos. Rico en proteínas, energía, vitaminas y minerales.



Raciones
4
Tiempo
45 min.
Calorías
750

Fideos al estilo de Gandía

INGREDIENTES

- 350 gr. de fideos
- 1 calamar
- 150 gr. de rape
- 150 gr. de almejas o chirlas
- ¼ kg. de mejillones
- 150 gr. de gambas
- 4 cigalas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 2 pimientos verdes pequeños
- ½ pimiento rojo
- ½ Kg. de tomate
- 1 ½ l. de caldo del marisco
- 1 pastilla de caldo de pescado
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

PASO A PASO



1 **Pelar** las gambas y cocer las cabezas en agua durante 20 minutos. Abrir al vapor las almejas y mejillones limpios y colar el caldo. Estofar en el aceite, el ajo, la cebolla y los pimientos, todo picado. Antes de que tomen color, añadir el tomate pelado.



2 **Rehogar** encima del refrito el calamar en anillas, el rape en dados y las gambas peladas, salpimentar. Añadir y rehogar unos minutos los fideos, verter encima el caldo hirviendo y colado de las gambas y los moluscos, con la pastilla de caldo.



3 **Colocar** por encima las cigalas y las almejas y los mejillones con una concha y cocer a fuego vivo 10 minutos. Comprobar el punto de sazón y de la pasta y servir enseguida porque se pasan, debe quedar algo caldoso.

Sabías que...

Excelente forma de combinar los hidratos de carbono de los fideos con las proteínas, las grasas insaturadas (omega-3) y los minerales del pescado y los mariscos.



Raciones 4
Tiempo 30 min.
Calorías 500

Bacalao templado camarena

INGREDIENTES
- 800 gr. de lomos de bacalao desalados
- 8 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de caldo de escaldar el bacalao
- sal • pimienta
- dados de pan tostado

Tomate
- 2 tomates raf rojos
- 2 cucharadas de aceite
- albahaca picada • sal

Tapenade
- 100 gr. de aceitunas negras
- ½ diente de ajo
- 1 anchoa
- 1 cucharada de aceite

Sabías que...
El bacalao mantiene durante el proceso de desecación y rehidratación las proteínas originales del pescado, que completadas con el aceite de oliva y las aceitunas dan un excelente alimento.

PASO A PASO



1 **Quitar** la piel al bacalao y reservarla. Poner el bacalao al fuego en agua fría hasta que rompa el hervor, escurrirlo, conservar el agua y deshacerlo en lascas. Freír los dientes de ajo en el aceite, sacarlos y dejar templar el aceite.



2 **Poner** las pieles de bacalao en aceite no muy caliente y con poco fuego y mover en vaivén, hasta que formar un pilpil y aclarar con agua del bacalao. **Tomate:** Rallar el tomate, sazonarlo con sal y albahaca y añadir el aceite.



3 **Tapenade:** Picar las aceitunas con alcaparras, anchoa y ajo, con aceite. Poner tomate en el fondo de los platos, encima las lascas de bacalao, cubrir con la tapenade y con los dados de pan y regar con el pilpil muy caliente.



Raciones 4
Tiempo 2½ h.
Calorías 860

Ossobucco con puré de patata

INGREDIENTES
- 4 ossobuccos (rodajas de morcillo con hueso)
- 6 cucharadas de aceite
- harina para rebozar
- 2 cebollas
- ¾ Kg. de tomates
- 1 vaso de vino blanco
- 1 ½ vasos de agua
- sal • pimienta

Puré de patata
- ½ Kg. de patatas
- sal abundante
- 1 vaso de vino de leche caliente
- 1 hoja de laurel
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen

Sabías que...
La carne que rodea a los huesos es muy sabrosa. En este caso adquiere en la cocción un punto gelatinoso, signo de la digestibilidad de las proteínas de alto valor biológico.

PASO A PASO



1 **Calentar** el aceite en una cazuela, sazonar los ossobucco, pasarlos por harina y dorarlos en el aceite. Sacarlos y rehogar la cebolla picada o en lonchas finas y añadir el tomate frito.



2 **Sazonar,** regar con el vino y el agua dar unos hervores para que se trabe algo la salsa e incorporar los ossobuccos. Dejar cocer 1 ¾ horas, o hasta que la carne esté tierna. Comprobar el punto y servir con el puré.



3 **Puré de patata:** Cocer las patatas en agua con sal y la hoja de laurel 20 minutos, escurrirlas y dejar que se sequen cerca del fuego. Pasarlas por el pasapurés manual y trabajarlo con la leche caliente y el aceite.



Raciones	4
Tiempo	45 min.
Calorías	1.000

Soufflés de chocolate

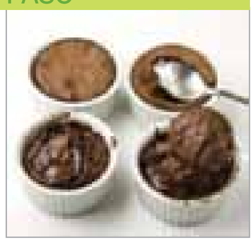
INGREDIENTES
- 185 gr. de chocolate fondant
- 150 gr. de mantequilla
- 35 gr. de cacao en polvo
- 6 huevos
- 225 gr. de azúcar
- 3 claras

Salsa de naranja
- 1 vaso de vino de zumo de naranja
- 1 vaso de vino de azúcar
- 1 copa de Cointreau
- 1 cucharadita de Maizena

PASO A PASO



1 **Fundir** el chocolate al baño María, añadir mantequilla reblandecida y cacao en polvo. Batir las yemas con azúcar e incorporar las claras montadas a punto de nieve y después el chocolate a temperatura ambiente, mezclar con espátula.



2 **Engrasar** con mantequilla unos moldes de soufflé, y llenar hasta la mitad. Meterlos al horno a 180º C 11 min. Sacarlos y, con una cuchara, bajarlos ligeramente. Dejarlos enfriar y repartir encima la crema restante sin llegar hasta el borde.



3 **Meter** al horno 6 min. Sacarlos, darles un corte y verter salsa de naranja. **Salsa de naranja:** Disolver el azúcar en zumo, poner al fuego y cocer 5 min. para hacer un almíbar, añadir la Maizena disuelta en agua y el Cointreau.

Sabías que...
Energético postre, muy rico en calorías, en el que además hay un alto contenido en los diferentes principios inmediatos y en polifenoles aportados por el chocolate.

Realizado por
Mª Jesús Gil de Antuñano,
Premio nacional de gastronomía,
y su equipo.



Crema de nécoras o cangrejos

Raciones	4
Tiempo	1h.
Calorías	450

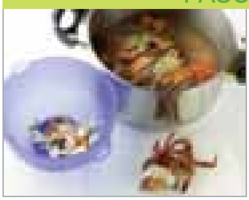
INGREDIENTES

- 8 nécoras (o 1 Kg. de cangrejos de mar)
- ¼ Kg. de pescado blanco (rape o merluza)
- 1 cabeza de merluza
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 copa de brandy
- 1 copa de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta
- gotas de Tabasco

Sabías que...

El marisco y el pescado son ricos en proteínas y los utilizados en esta receta bajos en grasa, con la particularidad de que el contenido en omega 3 los hace muy interesantes.

PASO A PASO



1 Cocer en 1 litro de agua con sal 15 minutos, las nécoras con la zanahoria, los ajos, los tomates y la cebolla. Sacar las nécoras, abrir los caparazones, sacar la carne blanca del interior de sus celdillas y de las patas.



2 En ese caldo, cocer 20 min. la cabeza de merluza y el pescado. Luego, sacar la cabeza, separar la carne que lleve pegada, tirar espinas y caparazón de la cabeza y echar la carne en el caldo, junto con la de las nécoras.



3 Triturar el pescado, la carne de las nécoras, la zanahoria, cebolla, tomate y el ajo), añadir brandy y vino, rectificar de sal y dar un hervor. Añadir, unas gotas de Tabasco y servir con aceite y perejil.



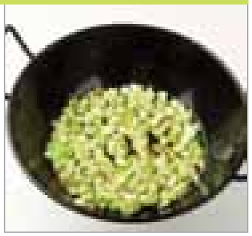
Raciones	Tiempo	Calorías
4	1½ h.	370

Pisto manchego en tartita

INGREDIENTES
- 1 Kg. de pimientos verdes
- 1 Kg. de calabacín
- ½ Kg. de cebolla
- 1 Kg. de tomates
- 1 diente de ajo
- 8 cucharadas de aceite
- sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 12 hojas de pasta filo
- aceite para engrasarlas

PASO A PASO





1 Calentar el aceite en una sartén de dos asasy freír el diente de ajo picado, antes de que tome color, añadir la cebolla picada y enseguida el pimiento limpio y en trocitos. Escaldar los tomates, pelarlos, cortarlos y, pasados 10 min, añadirlos.

2 Sazonar con sal y azúcar, tapar y dejar a fuego lento. Pelar el calabacín, cortarlo y freírlo a fuego vivo. Cuando el pisto lleve 1 hora a fuego lento destaparlo, rectificar de sal y azúcar y dejar consumir a fuego vivo cuidando de que no se agarre.



3 Cuando salga la grasilla, añadir los calabacines. Pintar con aceite las hojas de pasta filo y cocer en el horno a 180º C hasta que se doren. Montar 4 tartitas con 3 hojas de pasta y pisto entre ellas. Servir para que no se ablande la pasta.

Sabías que...
Vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes son los aportes más interesantes de esta combinación de hortalizas, muy indicada en todas las dietas alimenticias.



Raciones	Tiempo	Calorías
4	1h. 2 veces	500

Croquetas de gambas

INGREDIENTES
- ¼ Kg. de gambas
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de zanahoria picada
- 2 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ l. de leche
- 1 cucharada de brandy
- sal • nuez moscada rallada
- 2 huevos
- pan rallado
- aceite para freír

PASO A PASO





1 Pelar las gambas y cocer las cabezas con 1 vaso de agua 20 min, colar presionando para extraer la sustancia y consumir el caldo. Saltear las gambas en aceite y reservarlas, freír cebolla y zanahoria en ese aceite y rehogar la harina.

2 Regar con el jugo de las cabezas y leche hirviendo y mover sobre el fuego hasta formar una bechamel. Sazonar con sal, nuez moscada y brandy, añadir las colas picadas y cocer 5 min. moviendo, hasta que al pasar la cuchara se vea el fondo.



3 Verter la bechamel en una fuente. Cuando esté fría y se despegue, formar croquetas con dos cucharas. Pasar por pan rallado, huevo y después otra vez por pan rallado, y freírlas en el aceite caliente.

Sabías que...
Hidratos de carbonos complejos, aportados por la harina y proteínas, proporcionadas por las gambas son excelentes nutrientes.



Raciones
4
Tiempo
1 h.
Calorías
700

Arroz caldero

INGREDIENTES

- 4 tacitas moka de arroz
- 1 cabracho o gallina de mar
- 2 salmonetes
- 200 gr. de rape
- 200 gr. de mero
- 4 ñoras (pimiento seco levantino)
- 8 cucharadas de aceite
- 5 dientes de ajo
- 2 cucharadas de tomate frito
- 9 tacitas moka del caldo de cocer los pescados.

PASO A PASO





1 **Limpiar** el pescado y separar las cabezas. Pelar los dientes de ajo, limpiar las ñoras y retirar el pedúnculo y las semillas. Calentar el aceite en una paella, freír los dientes de ajo y ñoras, y sacarlos al mortero para machacarlos.

2 **En ese aceite** rehogar las cabezas. Sacar la carne que tuvieran y reservarla. Cocer en 1 litro de agua con sal, granos pimienta, hebras de azafrán y las cabezas 20 minutos y colar. Hace hervir este mismo caldo y cocer los pescados 10 minutos.



3 **Quitar** las espinas y hacer filetes. Rehogar arroz, añadir tomate, majado del mortero, caldo y carne de las cabezas, cocer 10 min a fuego vivo y 8 min, lento. Reposar el arroz y servirlo con los pescados y con salsa alioli.

Sabías que...

El arroz está muy indicado en nuestra alimentación por los hidratos de carbono que proporciona y el pescado es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico.



Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
750

Lomo mechado con orejones

INGREDIENTES

- 1 Kg. de lomo de cerdo
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla en cascos
- 6 cucharadas de aceite
- 1 copa de brandy
- gotas de jerez oloroso
- 12 ciruelas pasas
- 12 orejones
- sal
- pimienta

PASO A PASO





1 **Poner** las ciruelas y los orejones a remojo en brandy, completar con agua y darles un hervor. Dar un corte a lo largo del lomo en cada lado, sin llegar al centro, sazonar los huecos y rellenar 2 con ciruelas y los otros 2 con orejones, atarlo.

2 **Dorarlo** en aceite caliente, con el diente de ajo. Añadir la cebolla en cascos, dorar y regar con el agua-brandy. Tapar y dejar a fuego lento 1 hora, pinchar para comprobar que el jugo sale blanco, sacar la carne y consumir la salsa, si fuera necesario.



3 **Colar** la salsa y perfumar con unas gotas de jerez oloroso. Dar un hervor al resto de ciruelas y orejones en la salsa, cortar el lomo en lonchas , cuando esté reposado, y servirlo con las frutas de guarnición y su salsa.

Sabías que...

Proteína muy equilibrada en aminoácidos, aportada por la carne y disponibilidad de minerales y antioxidantes proporcionados en cantidad apreciable por las frutas desecadas.



Raciones
4
Tiempo
1½ h.
Calorías
1.000

Cornetes de manzana y limón

INGREDIENTES
- ½ Kg. de masa de hojaldre
- azúcar glas para enharinar la mesa
- mantequilla para engrasar los canutillos
- 1 huevo para pintarlos

Relleno:
- 1 bote compota de manzana
- azúcar glas

Crema de limón:
- 2 huevos
- el zumo de 2 limones y la ralladura de 1
- 8 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla

PASO A PASO





1 Enharinar la mesa y el rodillo con azúcar, estirar el hojaldre y cortar en tiras, mojar con agua uno de los bordes y envolver los cornetes, montando la tira húmeda sobre la anterior para que se pegue, sin llegar al borde para poder sacar el molde.

2 Pintarlos de huevo batido y cocerlos a 200º C 15 min. Retirar el molde, llenarlos con compota y espolvorear de azúcar glas. **Crema de limón:** Batir huevos en un cazo con azúcar y añadir el zumo y la ralladura de limón.



3 Acercar al fuego, sin parar de mover, hasta que espese. Añadir poco a poco la mantequilla en trocitos y, en cuanto se absorba toda, cambiar de recipiente. Servir fondeando los platos de los cornetes.

Sabías que...
La utilización de las frutas en los postres aligera la proporción de calorías y enriquece el contenido de vitaminas, fibra y minerales.

Índice

Índice

Cocina de otoño